Patañjali

YOGA SÛTRAS

El Sendero del Yoga



EDITORIAL HASTINAPURA



OM SRI GANESHAIA NAMAHA

Reverencia a Sri Ganesha

Deva de la Sabiduría Espiritual
en la Religión de la India y
Guía de los Devotos de Dios

"Para lograr que la mente se torne pura, el Yogi debe cultivar primeramente el sentimiento de amistad para con aquellos que irradian felicidad, también debe sentir compasión por los que sufren, ha de sentir alegría en compañía de los virtuosos, y no debe poner su atención en los errores de los demás."

Patañjali

Patañjali

YOGA SÛTRAS

༄ El Sendero del Yoga ༄



EDITORIAL HASTINAPURA
Buenos Aires
2020

Yoga Sûtras
Versión en castellano y notas de Claudio Dossetti
Ediciones: 2007, 2010, 2014, 2017, 2020

Edición de 1000 ejemplares

Imagen de la portada: el Señor Narayana junto a la Divina Madre Lakshmi sobre Adisesha, la serpiente celestial.

El tipeo, diseño y corrección del presente libro ha sido realizado íntegramente por Miembros de la Fundación Hastinapura.

Patañjali
Yoga Sûtras : el sendero del Yoga / Patañjali. - 1a ed. - 4a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Hastinapura, 2020.
248 p. ; 14 x 10 cm.
ISBN 978-987-1327-12-6
1. Yoga. I. Título.
CDD 181.45

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Riobamba 1018 (C1116ABF)
Ciudad de Buenos Aires, República Argentina
Tel. (0054-1) 4811-9342 / 4813-0685
E-mail: libros@hastinapura.org.ar
Internet: www.hastinapuralibros.com
Impreso y hecho en la Argentina
Printed in Argentina

ÍNDICE

ॐ

Om Sri Ganeshaia Namaha

INTRODUCCIÓN

Yoga o Unión con Dios

Yoga significa "Unión con Dios". Tal es el significado de esta palabra sánscrita cuyas raíces se remontan a las edades ancestrales en que los *Rishis* (Sabios Iluminados) difundieron esta Sabiduría para bien de la Humanidad.

Yoga es la Meta Suprema a la cual debe aspirar toda criatura humana. Es un regreso a nuestra Real Naturaleza, la cual no es otra que la Esencia Divina de la que todo proviene. En verdad, como nos enseñan los *Upanishads*[1], el Hombre es Dios en Esencia[2]. Sin embargo,

---

1. Libros Sagrados de India, poseedores del más elevado conocimiento metafísico.

2. Ver el libro *"Filosofía Final"*, de Ada Albrecht. Ed. Hastinapura.

debido al olvido de nuestro Ser Real, causado por el velo de *Avidyâ* o "ignorancia", creemos que somos simples seres mortales que deambulan sobre la faz de la Tierra. Es a causa de ese "olvido" de nuestra Naturaleza Divina —o bien, dicho con otras palabras—, es debido a esta falta de Visión Clara de nuestra Realidad, que sufrimos las innumerables penurias de nuestro paso por la vida. Cuando el ser humano logra alcanzar —por la Gracia de Dios— ese estado de Comunión con el Señor, la ilusión del mundo se desvanece, del mismo modo en que las imágenes que se ven en los sueños se extinguen cuando una persona despierta y exclama asombrada: "¡oh, eso que me pareciera tan real, había sido tan sólo un simple y efímero sueño!"

Ese Divino Despertar es *Yoga*. Es el Sublime estado en que el Alma se reencuentra con su Creador y se funde en una Sempiterna Beatitud.

El Yoga como Sendero

Sin embargo, la palabra "*Yoga*", además de designar esa Meta Suprema, indica también el Sendero a través del cual el Alma humana llega a Dios. De este modo el *Yoga* es el Camino y también el Destino Final del Hombre.

Es debido a este segundo significado de la palabra "*Yoga*" que los Maestros hablan de "la práctica del *Yoga*". Las *Sâdhanas* o disciplinas espirituales tendientes a purificar la mente y el corazón, la meditación en los *Devas*[1], el estudio de los Libros Sagrados, las peregrinaciones a los Templos y lugares santificados, los cantos devocionales, la ofrenda de las acciones al Señor y toda otra acción puesta a los pies de Dios conforman esa "práctica del *Yoga*".

Esa constante disciplina espiritual purifica nuestro ser y abre las puertas a la Sabiduría

1. Dioses o Seres Celestiales.

Divina, que no es otra que la Sabiduría del Amor a Dios.

El Yoga es Amor a Dios

Por sobre todas las cosas, debemos tener siempre presente que sin una profunda Devoción al Señor, sin un sentimiento de Amor a Dios o *Bhakti*, ninguna "práctica del *Yoga*" podrá jamás tener éxito alguno.

La Devoción es la Vida Misma del Sendero Espiritual. Todo lo demás —prácticas, estudios, disciplinas, austeridades y buenas obras— son simplemente los medios que ayudan a que dicha Devoción pueda surgir en el corazón humano. Recordemos las palabras del Señor Krishna en el *Bhagavad Gîtâ:* *"Sacrificios, Vedas, limosnas, buenas obras, ásperas austeridades y profundos estudios no pudieron dar a hombre alguno la visión de Dios, que sólo tú, Arjuna, contemplaste.*

Sólo por Devoción, así es posible percibir, y conocer, y ver, y penetrar Mi Esencia...” (Bh. G., XI, 48 y 54)

Los Libros acerca del Yoga

Todo Libro verdaderamente místico y espiritual, trata —de uno u otro modo— sobre el *Yoga*. Y esto es debido a que esa “Unión con Dios” es la máxima aspiración de toda alma anhelosa de elevación hacia lo Sublime.

Sin importar la Religión, cultura o momento histórico, ese *Yoga* Eterno siempre se halla presente. Él es expuesto de diversos modos, expresado con diferentes palabras, enseñado por Maestros distintos, pero su Esencia jamás varía, porque el Alma Humana es Una y siempre la misma, del mismo modo en que Dios es Uno e Inmutable.

Por ello, el *Dhammapada* Budhista, el Sermón del Monte de Jesús el Cristo, la

Torah hebrea, el Corán de los musulmanes, el *Bhagavad Gîtâ* hindú, el *Tao Tê King* del extremo oriente, y todos aquellos Libros Sagrados —que por Gracia de Dios sin incontables, como incontables son las estrellas del firmamento— todos ellos, como decimos, nos hablan de esa Divina Unión que, en la lengua sagrada de la India es llamada "*Yoga*".

Entre los libros hindúes que tratan acerca del Sendero hacia Dios encontramos los antiquísmos *Yoga Sûtras*, escritos por el Gran *Rishi* Patañjali.

El Gran Rishi Patañjali

Narran los *Puranas*[1] que cierta vez, el Divino Señor Narayana —el benevolente Dios que guía y protege al Universo— se hallaba en Vaikuntha[2] reposando sobre su vehículo

1. Antiguos Libros de Sabiduría.

2. El Cielo.

celestial, la serpiente[1] cósmica que lleva por nombre Adisesha, símbolo de la Inteligencia Universal.

En ese momento, llegó hasta ellos el Señor Shiva, el Dios de la Liberación, quien comenzó a ejecutar la maravillosa danza cósmica que resume la totalidad de la manifestación del Universo, y que finaliza en la gloriosa Liberación de la Ilusión. Vishnu rápidamente se sumió en la contemplación de la danza sagrada. Tan absorto se hallaba en los misteriosos movimientos de Shiva, que en cierto momento Él mismo comenzó a vibrar, siguiendo el ritmo del Dios de la Liberación. Se dice que esta sutil vibración hizo que el cuerpo de Narayana —que es más sutil que lo más sutil— comenzara a tornarse más y más pesado, tanto como el Universo mismo, con

1. La serpiente, tanto en India como en muchas otras culturas antiguas es símbolo de Sabiduría y Conocimiento Espiritual.

toda la infinidad de los seres que lo habitan. Debido a ello, fue casi imposible para Adisesha soportar una carga tan grande. Sin embargo, la Divina Serpiente nada dijo y continuó cumpliendo silenciosa y devotamente el servicio a su Señor, del mismo modo en que un *Karma Yogi*[1] realiza sus acciones con mente ecuánime y desapegado de todo fruto que pueda alcanzar.

Luego de un tiempo, la danza finalizó, Shiva se marchó y el Señor Narayana volvió a tornarse nuevamente sutil y liviano.

Poco después, con reverencia y humildad —como debe ser la actitud de un discípulo a su Maestro— Adisesha preguntó a su Señor:

—Divino Maestro, dime ¿cuál fue la causa de ese misterioso cambio en Tu Ser? ¿Cómo

1. Se llama *Karma Yogi* a aquel que realiza todas las acciones como ofrenda a Dios. El *Karma Yogi* nunca trabaja por el fruto de sus obras, sino que las realiza de modo totalmente inegoísta.

es posible que lo más Sutil, que eres Tú, se convierta en algo más pesado que el Universo mismo?

El Señor Narayana respondió:

—Ha sido por la Gracia del compasivo Señor Shiva que ese cambio se produjo en Mí. Su danza cósmica transmitió todo el poder y la majestad del Supremo Señor hacia Mi propio Ser. Entonces mi cuerpo adquirió un peso infinito, simbolizando ello que Dios es *Kûtashtha*[1], es decir, la Base y el Sostén Inmutable de todos los seres.

Adisesha dijo:

—Mi Señor, yo anhelo conocer la ciencia de la danza del Señor Shiva, para poder de ese modo reverenciarte y exaltarte con plena Devoción.

1. *Kûtashtha* significa “inmóvil”, “firme”, “inmutable”. *Kûtashtha Chaitanya* es la Conciencia Pura e Inmutable de la Divinidad.

Vishnu entonces lo bendijo diciendo:

—Hijo Mío, pronto el Señor Shiva te otorgará la Gracia de que tú puedas escribir un importante tratado sobre gramática sánscrita. Para ello deberás habitar por un tiempo en el mundo de los seres humanos. Luego, Shiva mismo te instruirá en el arte de la danza sagrada.

Luego de escuchar estas palabras, Adisesha saludó a su Señor y esperó pacientemente por el momento propicio para descender a la Tierra.

Sucedió que mientras ello ocurría en Vaikuntha, el Cielo de los *Devas*, en la Tierra vivía una *Yogini*, esto es, una mujer dedicada a las prácticas del *Yoga*, cuyo anhelo era tener un hijo profundamente sabio que pudiera impartir el Conocimiento de Dios y beneficiar a la Humanidad. Su nombre era Gonikâ, y era la hija de un Gran Maestro.

A fin de tener ese hijo divino, ella elevaba constantes plegarias al Dios Surya, el *Deva* del Sol y Protector de todos los seres vivientes. Cierto día, a orillas de un río sagrado, mientras ofrecía al Señor una ofrenda de libaciones de agua, Adisesha descendió hasta ella. Tomando la forma de un diminuto *Rishi*, se depositó delicadamente sobre las palmas de las manos de la santa.

El sabio habló diciendo:

—Vengo en respuesta a tus plegarias. ¿Me aceptas como tu hijo?

A lo cual Gonikâ respondió:

—¡Oh noble Sabio Benefactor de la Humanidad!, te acepto como hijo mío y te designo con el nombre de Patañjali, cuyo significado es "aquel que se postra con las manos unidas en plegaria".

A partir de entonces, Patañjali fue cuidado por la santa como si fuera su propio hijo.

Después de algunos años, Patañjali expresó a su madre el deseo de ir en peregrinación a un lugar santificado llamado Chidambaram, a fin de meditar en el Señor Shiva, de quien era un gran devoto.

Con el consentimiento de su madre, el *Rishi* partió para realizar sus prácticas espirituales. Luego de largas meditaciones, el Dios de la Liberación se presentó ante Patañjali, bendiciéndolo con la sabiduría necesaria para escribir un tratado sobre gramática sánscrita.

Fue entonces que Patañjali compuso el famoso libro llamado *Mahâbhâsya*, en el cual se exponen los fundamentos del lenguaje perfecto, ya que es a través del correcto uso de la palabra como un Maestro puede comunicar a sus discípulos las más grandes verdades metafísicas. La palabra es uno de los mayores dones que Dios ha otorgado al ser humano y Patañjali, con su obra, ayuda a emplearla de modo auspicioso.

Luego, el Sabio escribió un tratado sobre el *Âyurveda* o “la Ciencia de la Vida”, en el cual se dan los fundamentos del arte de curar, a fin de que el ser humano pueda emplear de mejor modo su cuerpo físico para reverenciar al Señor.

Finalmente escribió los famosos *Yoga Sûtras*, que son una guía para orientar al alma humana en su peregrinación hacia Dios.

Se dice que desde aquellos tiempos hasta nuestros días, los sabios siguen las enseñanzas de Patañjali sobre gramática a fin lograr la perfección en la palabra. También estudian su tratado sobre medicina a fin de lograr la armonía del cuerpo para que éste sea una mejor ofrenda al Señor. Y los *Yogis* meditan y siguen las enseñanzas de sus *Yoga Sûtras* para que sus almas puedan elevarse hacia Dios.

Y también, como el Señor Vishnu-Narayana había dicho a Adisesha, aquellos que

practican la danza sagrada reverencian a Patañjali como su Divino Maestro.

Cuando el *Rishi* Patañjali hubo cumplido con todas sus obras sobre la Tierra, regresó al Plano Celestial, para morar en compañía de su Señor.

Los Yoga Sûtras de Patañjali

Los *Yoga Sûtras*[1] han servido de guía para las prácticas espirituales de innumerables sabios, monjes y santos desde tiempos inmemoriales. Son sencillos y profundos a la vez, razón por la cual han perdurado a través de los tiempos, ya que su raíz no se halla en lo efímero, sino en la Inmutable Eternidad.

En los *Yoga Sutrâs* se expone cuidadosamente la naturaleza de la mente humana. Pero

1. Se llama "*Sûtra*" a una enseñanza expuesta de modo claro, preciso y con la mayor concisión posible. Los *Sûtras* son sentencias breves y poseedores de una gran profundidad.

su objetivo no sólo es conocerla, sino, por el contrario, superarla. La razón de ello es que en la metafísica de India se considera que uno de los mayores obstáculos para llegar a Dios es, precisamente, la existencia misma de la mente. Los pensamientos, recuerdos, razonamientos, etc., son en verdad impedimentos que obstruyen la llegada de la Luz Divina hasta el corazón humano. Una mente serena y libre de pasiones permite que la Sabiduría ingrese al corazón y de este modo pueda florecer el loto de la Devoción.

Por lo tanto, es tarea principal de todo aspirante espiritual, buscar los medios para purificar su mente y su corazón.

Los *Yoga Sûtras* exponen en forma clara y metódica un conjunto de disciplinas amplias y universales que conducen a la obtención de esa pureza de nuestro ser interno, dando como resultado final el inefable estado de *Samâdhi* o absorción en Dios.

Los *Yoga Sûtras* se dividen en cuatro Partes o Capítulos llamados *Padas*. Ellos son:

1) *Samâdhi Pada: "El Capítulo sobre la Absorción en Dios".* Describe la naturaleza de la mente, los fundamentos metafísicos del *Yoga* y los estados de *Samâdhi*.

2) *Sadhâna Pada: "El Capítulo sobre la práctica espiritual".* Describe las disciplinas espirituales que el Aspirante debe seguir para llegar al *Samâdhi* descripto en la primera parte.

3) *Vibhuti Pada: "El Capítulo sobre las Glorias del Yoga".* Trata sobre los resultados de las prácticas del *Yoga*, de sus beneficios y también de sus peligros.

4) *Kaivalya Pada: "El Capítulo sobre la Liberación de la Ilusión".* Trata sobre el Supremo Estado en que el Alma Humana se une a la Divinidad.

Como todo Texto Sagrado, los *Yoga Sûtras* no son un simple libro, sino un descendimiento de la Sabiduría Divina hasta el plano de los seres humanos, con el único fin de ayudarnos en nuestro camino de regreso hacia Dios. Por esta razón deben ser estudiados con profunda reverencia y sentimiento devocional, ya que es Dios mismo quien se manifiesta —por compasivo amor— en la palma de nuestras manos.

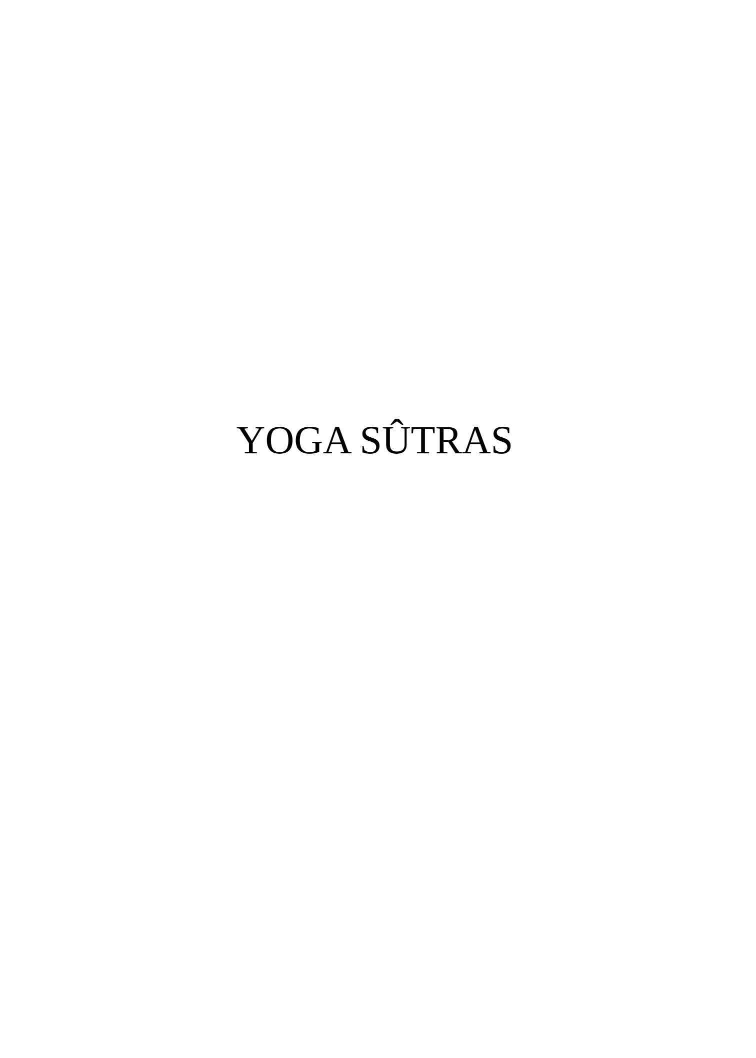
Para la presente edición en castellano se han consultado diversas versiones en inglés, como así también los principales comentarios tradicionales de los *Yoga Sûtras*. Nuestro mayor interés ha sido presentar un texto escrito en un lenguaje simple y comprensible, pero sin desviarnos por ello de la esencia del texto original. Además han sido incluidas abundantes notas a fin de mencionar o aclarar ciertos términos sánscritos que pueden ser de utilidad al Aspirante Espiritual. Estas notas,

así como también los criterios para realizar la traducción, se hallan inspirados en las enseñanzas de nuestra Maestra Espiritual, Ada Albrecht, sin cuya guía no hubiera sido posible realizar esta obra. A Ella, con humildad, dedicamos el presente libro.

Es nuestro deseo que este libro —si Dios así lo permite— pueda brindar serenidad a la mente, luz al discernimiento y Devoción al corazón, a fin de que el Alma pueda elevarse hacia las alturas donde mora la Bienaventurada y Eterna Paz.

Hari Om Tat Sat
Om Shante, Shante, Shante





YOGA SÛTRAS

|| ॐ गं ||

Om Sri Ganeshaia Namaha

Capítulo I

LA ABSORCIÓN EN DIOS

Samâdhi-Pâda

1. Ahora[1], bajo la protección del Señor, comenzaremos a explicar lo que es el Yoga.

NOTAS:

1. La palabra sánscrita “*Atha*” significa “ahora”, y también posee el sentido de bendición, ya que es un pedido de protección a Dios y de Su ayuda para el correcto estudio del Texto Sagrado que aquí comienza. Enseñan los Maestros que dicha palabra “ahora” nos recuerda asimismo que para comprender correctamente las enseñanzas dadas a continuación es necesario que el discípulo se haya ejercitado

previamente en las diversas prácticas espirituales, tales como el servicio inegoísta, el estudio de los Libros Sagrados, el servicio al *Guru* o Maestro Espiritual, la recitación de *Mantras* u oraciones, etc., todas las cuales purifican el corazón y preparan al Alma para avanzar en el Sendero Divino.

2. Se llama "Yoga" a la cesación de todos los movimientos de la mente[1].

NOTAS:

1. Este *Sûtra* en fonética sánscrita es: *"Yoga Chitta Vritti Nirodhaha". Yoga* es "Unión con Dios", *Chitta* es "la mente", *Vritti* es "el movimiento" y *Nirodaha* es "la cesación". Es decir: "la Unión con la Divinidad se logra cuando cesan todos los movimientos de la mente". Esta es la definición de "*Yoga*" dada por Patañjali, la cual ha sido adoptada también por muchos otros Grandes Maestros. Los *Vrittis* son modificaciones, movimientos o impresiones de la mente. Esos "movimientos mentales" hacen que el ser humano pierda la Visión de su real naturaleza Divina, del mismo modo en que el

movimiento de las aguas de un lago producido por el viento impide que se refleje claramente la imagen del Padre Sol. La serenidad de la mente abre las puertas a la percepción de nuestro Ser Espiritual. La Fe en Dios sólo puede establecerse en nuestro corazón cuando éste se halla libre de toda agitación, deseo e inquietud. Esa es la razón por la cual el discípulo debe aprender a controlar su mente y purificar su corazón. Las formas en que el ser humano puede alcanzar dicha sublime quietud han de ser tratadas con gran detalle a lo largo de los *Yoga Sûtras*.

3. Cuando se alcanza ese elevado estado de Yoga, el Espíritu mora en Perfecta Unión con su propia Naturaleza Divina[1].

NOTAS:

1. Esto es, en el estado de *Yoga*, el ser humano se halla en completa comunión con Dios. No existe ya separación alguna entre el Alma y Dios. Esta es la Meta Suprema que debe anhelar alcanzar la criatura humana.

4. Pero, cuando no se está en el estado de Yoga, el Espíritu pareciera asumir la misma forma que toman los diversos movimientos de la mente[1].

NOTAS:

1. El Espíritu se identifica erróneamente con los movimientos mentales y olvida su Naturaleza Divina. Se confunde Aquello que es Real (el Espíritu) con lo que es ilusorio (el mundo).

5. Estos movimientos de la mente pueden ser de cinco clases. Algunos de ellos producen dolor[1] y otros no[2].

NOTAS:

A partir de este *Sûtra* Patañjali comienza a hablarnos de las diversas características de los movimientos de nuestra mente.

1. Los movimientos mentales que producen dolor son llamados "*Klishtas*". Ellos son los

estados de la mente relacionados con la ignorancia, las pasiones, los deseos, la dispersión, etc., los cuales producen desequilibrios en nuestro ser interior y tarde o temprano llevan pesar a nuestra vida. Todos ellos son obstáculos para la elevación espiritual.

2. Los movimientos mentales que no producen dolor reciben el nombre de "*Aklishtas*", y son aquellos estados mentales que conducen al acercamiento a Dios, como por ejemplo las prácticas de meditación.

6. Esos cinco movimientos de la mente que hemos mencionado son: el conocimiento correcto, el conocimiento erróneo, la imagen ilusoria, el sueño profundo y la memoria[1].

NOTAS:

1. *Pramana*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidra* y *Smriti* respectivamente. En los próximos *Sûtras* se hablará detalladamente de cada uno de ellos. Esta parte de los *Yoga Sûtras* trata sobre los

medios a través de los cuales el ser humano adquiere los diversos conocimientos en su paso por la vida. Esto se halla al comienzo del libro, ya que es esencial que el discípulo sepa cuáles son los medios que tiene a su alcance para acercarse a la Suprema Realidad, y al mismo tiempo nos previene de caer en el error de tomar algo erróneo (o ilusorio) por verdadero, lo cual es uno de los grandes peligros en el camino espiritual.

7. El conocimiento correcto[1], puede ser de tres tipos, a saber: la percepción directa, la inferencia y el testimonio verbal[2].

NOTAS:

1. *Pramana* es un medio que permite conocer la verdad acerca de algo de manera inequívoca. Sin embargo, para lograr este conocimiento necesario es tener una mente límpida y libre de movimientos desordenados.

2. *Pratyaksha*, *Anumâna* y *Âgamâh* respectivamente. *Pratyaksha* o “percepción directa”

es todo aquello que es aprehendido directamente a través de los sentidos. *Anumâna* o "inferencia" es lo que deducimos valiéndonos de los razonamientos. Y *Âgamâh* o "testimonio verbal" es lo que se aprende a través de los Libros Sagrados (*Âgamas* o *Sastras*), cuando es explicado correctamente por un *Guru* o Maestro Espiritual. Estos tres *Pramanas* o medios de recto conocimiento, conducen a la comprensión de una verdad que se presenta ante nosotros.

8. Por otra parte, el conocimiento erróneo[1] consiste en formarse una idea sobre algo, tomándolo por otra cosa diferente de lo que en realidad es.

NOTAS:

1. Este conocimiento equivocado es producto de una mente incapaz de ver con claridad, debido a impurezas, movimientos desordenados, etc. Dicho conocimiento erróneo (*Viparyaya*) acerca de algo se diluye ante la simple

presencia de la verdad que es captada a través de los *Pramanas* o medios de conocimiento correcto mencionados en el *Sûtra* anterior, del mismo modo en que las sombras se diluyen ante la sola presencia de la luz. Dicen los sabios que este conocimiento erróneo puede tomar la forma de las cinco grandes aflicciones o *Kleshas* que causan toda clase de dolores y penurias a la criatura humana. Ellas son:

(1) La ignorancia (*Avidyâ*)
(2) El egoísmo (*Asmita*)
(3) El apego (*Râga*)
(4) La aversión (*Dvêsha*)
(5) La voluntad de vivir en este mundo de ilusión (*Abhinivesha*).

El aspirante espiritual debe, en todo momento, tratar de apartarse de ellos.

9. La imagen ilusoria[1] es una modificación de la mente nacida a partir de un conocimiento verbal[2] sobre algo que no tiene una existencia real[3].

Notas:

1. *Vikalpa* o "imagen ilusoria".

2. Dice "conocimiento verbal" porque la imagen ilusoria nace a partir de algo que ha sido escuchado o bien de la voz interna de nuestro propio pensamiento.

3. Dice que "no tiene una existencia real" porque no existe una realidad o verdad que le sirva de sustento. *Vikalpa* es algo similar "construir castillos en el aire". Como no posee una base real, todo lo que se construya a partir de ella tarde o temprano se destruirá. Debemos estar siempre muy atentos para no caer en *Vikalpa*, ya que este es un camino opuesto al que lleva a Dios, el cual se halla basado en la Absoluta e Inmutable Realidad. Por otra parte, no debemos confundir estas imágenes ilusorias con el don de la creatividad, el cual es una intuición de los arquetipos divinos, los cuales se plasman en nuestro mundo a través del cultivo de las artes sagradas, y que contribuyen al develamiento espiritual.

10. El sueño profundo[1] es una modificación de la mente nacida a partir de un estado de vacío.

NOTAS:

1. *Nidra*. Ya sea que el ser humano se encuentre en estado de vigilia, de sueño o sueño profundo, en todos esos casos existen modificaciones de la mente. El aspirante debe conocerlos y saber cuál es su naturaleza para poder superarlos en el momento oportuno. El sueño profundo se caracteriza por la ausencia de imágenes, de allí que se haga referencia a un "estado de vacío".

11. Y por último, la memoria[1] es una modificación de la mente, la cual consiste en volver a reproducir la imagen de algo que ya había sido conocido con anterioridad.

NOTAS:

1. La memoria o *Smriti* puede ser beneficiosa o contraproducente en el sendero espiritual.

El recuerdo de los Textos Sagrados, la rememoración de las Imágenes Divinas que vemos en los Templos, el recuerdo de las palabras pronunciadas por nuestro Maestro o *Guru*, etc., todo ello es beneficioso, ya que mantiene nuestra mente embebida en Dios. Por el contrario, el recuerdo de heridas que hemos recibido de otras personas en tiempos pasados (las cuales generan odio y rencor), el recuerdo de imágenes mundanas, etc., nos alejan de la Presencia Divina. Como la memoria trabaja valiéndose de aquello que recibe a través de los sentidos, etc., es esencial que el discípulo esté muy atento a lo que ve, oye y piensa, porque ello conformará su futura naturaleza mental. De allí la importancia de tratar de ver y escuchar siempre todo aquello que nos ponga en contacto con los planos más elevados.

12. Todas estas modificaciones de la mente que acabamos de mencionar pueden ser suprimidas[1] a través de la constante práctica espiritual y la ausencia de deseos[2].

NOTAS:

1. Hemos visto que hay movimientos de la mente (*Vrittis*) positivos y también otros que dificultan el avance espiritual. Para ascender en la escala espiritual, el aspirante debe tratar de fortalecer los pensamientos elevados y debilitar sus malas tendencias. Sin embargo, Patañjali nos dice que cuando el discípulo asciende muy alto en su viaje hacia el Señor, todos los movimientos mentales, incluso los positivos, deben ser abandonados, ya que Dios sólo se manifiesta cuando la mente se halla absolutamente serena. Dios se refleja en el cristalino lago de la mente sólo cuando este se halla por completo libre del oleaje producido por los pensamientos o *Vrittis*. Recordemos aquí las palabras de San Juan de la Cruz: *"Cuando el alma ama algo, se hace incapaz de la pura unión con Dios, porque todas las cosas de la tierra y del cielo, comparadas con Dios, son nada"*.

2. Aquí Patañjali nos habla de *Abhyâsa* (práctica constante) y de *Vairagya* (desapego), los cuales son los dos grandes medios a través

de los que el discípulo ha de avanzar en el Sendero. También son mencionados en el *Bhagavad Gîtâ* cuando nos dice: *"Sin duda, ¡oh armipotente!, que inquieta y rebelde al yugo es la mente, pero a subyugarla bastan el esfuerzo sostenido y la carencia de pasiones" (Bh. G. VI, 35).*

13. Por "constante práctica espiritual" debemos entender el esfuerzo continuo por alcanzar la serenidad de la mente[1].

NOTAS:

1. Cuando nos dice "constante práctica" (*Abhyâsa*) se refiere a las repetidas prácticas de disciplinas espirituales, tales como el estudio de los Textos Sagrados, la meditación, fijar la mente en Dios, ejercitación de la discriminación o *Viveka* y actos ofrendados a Dios. Recordemos las palabras del *Bhagavad Gîtâ* al respecto: *"Cuando a menudo la mudable y veleidosa mente se desvíe, refrénela y sujúzguela bajo el dominio de la Conciencia Divina" (Bh. G. VI, 26).*

14. Esta práctica espiritual debe ser realizada durante un largo período de tiempo[1], sin interrupciones[2] y con profunda Devoción[3]. Tan sólo cuando se la realiza de esta forma el discípulo llegará a estar firmemente establecido en el Sendero Espiritual.

NOTAS:

1. Dice "un largo período de tiempo" (*Dhirgakala*), ya que la mente necesita ir purificándose de todas las anteriores máculas mundanas, y ello exige tiempo y dedicación. No es algo que se logre sin esfuerzo y de modo "instantáneo". Recordemos siempre que el esfuerzo es una de las manifestaciones del Amor. Si no hay Devoción a Dios, difícilmente el ser humano se esfuerce por alcanzarlo.

2. Cada vez que se interrumpe una disciplina espiritual, las tendencias hacia el mundo ilusorio vuelven a tomar fuerza y el discípulo pierde aquello que había ganado. Por ello no se deben dejar de realizar las prácticas ni siquiera un solo día.

3. Estudiar un Texto Sagrado dejando a un lado la Devoción es tan sólo un vano ejercicio del intelecto. Únicamente el Amor puede conducir al Alma humana hacia Dios. La Devoción es la Vida misma del Sendero Divino.

15. Cuando en la mente se extingue todo deseo por los objetos de los sentidos[1], y aún por aquellos que no pueden ser vistos ni oídos[2], entonces puede decirse que se ha llegado al estado de desapego.

NOTAS:

1. Recordemos que siempre hablamos de desapego mental. Ello significa que aunque nuestros ojos vean un objeto, nuestra mente no se "apegará" a dicho objeto. No se trata de "quitar" o "eliminar" los objetos, sino, mas bien, de quitar nuestros sentidos de dichos objetos. Por ello se dice que el verdadero trabajo del discípulo es realizado dentro de su propio corazón.

2. Nos enseñan los Maestros que *Vairagya* o desapego no sólo debe aplicarse a aquellas cosas que percibimos con los sentidos, sino que también debe haber desapego por los bienes más sutiles, como el Cielo o el Paraíso (los cuales no pueden *"ser vistos ni oídos"*) porque estos, en verdad, también son estados ilusorios y encadenan igualmente al alma humana. Tan sólo Dios es Real, todo lo demás es irreal: esto es lo que el aspirante debe ver claramente mediante la sublime luz del Discernimiento.

16. La indiferencia hacia las cualidades[1] de la Naturaleza surge en el ser humano gracias al conocimiento del Espíritu[2]. Este estado de sagrada indiferencia es superior al simple desapego, por ello es llamado "El Supremo Desapego".

NOTAS:

1. Las tres cualidades de la Naturaleza son llamadas *Gunas*. Ellas son: Armonía (*Sattva*), Actividad (*Rajas*) e Inercia (*Tamas*). Según la

filosofía de la India todo lo manifiesto se halla compuesto por estas tres cualidades, las cuales encadenan al alma humana a la ilusión. El Sabio debe aprender a sobreponerse a ellas para poder elevarse hacia Dios. Acerca de las cualidades leemos en el *Bhagavad Gîtâ: "Armonía, Emoción, Inercia: tales son las cualidades nacidas de Materia que en el cuerpo aprisionan estrechamente al Indestructible Morador del cuerpo. (Bh. G. XIV, 5)*

2. *Purusha* o Espíritu es el Principio Divino que mora en el corazón de todos los seres. Es Uno, pero parece múltiple y fraccionado debido al velo de la ignorancia que cubre nuestro discernimiento.

17. Cuando el Yogi alcanza un estado de elevada concentración valiéndose de la ayuda de la razón, la reflexión, el sentimiento de bienaventuranza y aún del sentido de individualidad, se dice que alcanzó el primer estadio de Samâdhi[1].

NOTAS:

1. Este *Samâdhi* es llamado "*Samprajñâta Samâdhi*". Esta es la primera forma de concentración. El término *Samprajñâta* se halla conformado por la palabra "*Sam*" cuyo significado es "con", y "*Prajñâta*", que es "conciencia". Así, el *Samprajñâta Samâdhi* es definido como un *Samâdhi* en el cual uno es conciente de un objeto. ¿Y cuál es ese objeto? Es uno o varios de los cuatro mencionados en este mismo *Sûtra*, a saber:

(1) La concentración sobre un objeto denso, la cual se hace a través de la razón (*Vitarka*).
(2) La concentración sobre un objeto sutil que se hace a través de la reflexión (*Vichâra*).
(3) La concentración sobre el sentimiento de bienaventuranza (*Ânanda*).
(4) La concentración sobre el sentido de individualidad (*Asmitâ)*. Es decir, cuando existe el sentido de "yo soy el que está meditando".

Notemos que en todos estos casos siempre hay un objeto (denso o sutil) sobre el cual concentrarse; lo cual indica que la mente no está completamente serena. Ella está muy concentrada, pero no está detenida. Debido a esto se dice que es la clase más sencilla de *Samâdhi*.

18. Sin embargo, el Yogi puede llegar a una clase de Samâdhi más elevado[1]. En este caso, todas las fluctuaciones de la mente desaparecen, permaneciendo tan solo las impresiones mentales latentes y más profundas.

NOTAS:

1. Su nombre es *Asamprajñâta Samâdhi* o "*Samâdhi* que ha trascendido la conciencia". A diferencia del anterior, este *Samâdhi* no depende de ningún objeto sobre el cual concentrarse, por ello se dice que este *Samâdhi* es alcanzado a través del Supremo Desapego de todo objeto. En este caso el Espíritu se halla a solas consigo mismo; es el estado más cercano a la Unión con Dios. Recordemos aquí

las palabras del Sabio Plotino, que parecieran describir vívidamente este estado de *Samâdhi*: *“Tal es la vida de los dioses; tal es, asimismo, la de los hombres divinos y bienaventurados; desprendimiento de todas las cosas terrenales, desprecio de los terrenos deleites, fuga del alma hacia Dios, a quien ve sola y a solas”.*

19. Este elevado Samâdhi puede ser alcanzado por los Yogis valiéndose de su nacimiento en esta Tierra[1]. También puede ser logrado por las almas que se encuentran libres de las ataduras de un cuerpo físico[2]. Y también en el caso de aquellos que llegaron a inmergirse en los constituyentes primigenios del universo[3].

NOTAS:

1. Dicen los sabios que es muy difícil obtener un nacimiento con cuerpo humano. Por ello es necesario que el discípulo dedique todo el tiempo y esfuerzo posibles a las disciplinas espirituales. Se dice que los *Yogis* —en el momento

propicio— nacen en la Tierra y continúan con las prácticas que habían comenzado en vidas anteriores.

2. Se refiere a los *Videhas*, que son aquellas almas que han abandonado el cuerpo denso y moran en un estado más sutil (es decir, en un plano celestial), pero que aun no lograron llegar a la Liberación llamada *Moksha* o *Kaivalya*. Esta es la razón por la cual los Libros Sagrados nos recuerdan una y otra vez que no son los planos celestiales los que el Sabio debe anhelar, sino a Dios, y sólo a Dios.

3. Se refiere aquí a los *Prakritilayas*, esto es, los que moran en unión con la Naturaleza Primordial del Universo, es decir, el Origen de la manifestación. Ellos —al igual que los anteriores— moran en un plano muy elevado, pero tampoco han llegado al Estado de Liberación porque siguen unidos al mundo fenoménico.

20. En otros casos, los Yogis logran llegar al más elevado Samâdhi gracias a una intensa

Fe[1] en el Señor, a la fortaleza y energía[2] puesta en las prácticas espirituales, al recuerdo[3] constante de las experiencias espirituales, y al más profundo conocimiento espiritual[4].

NOTAS:

1. *Shraddhâ* es Fe en Dios, en el Maestro Espiritual y en las enseñanzas de las Escrituras Sagradas. La Fe es condición primaria e imprescindible del discípulo. A partir de ella nacen todos los otros bienes espirituales. Sin Fe, no hay Sendero Divino.

2. *Vîrya* es la fortaleza o energía que permite al aspirante no abandonar nunca sus prácticas espirituales. Esta fortaleza se expresa en la forma de perseverancia y constancia en la meditación, y en no abandonar las obras divinas ni aún cuando se presenten grandes dificultades para realizarlas.

3. *Smritti* es el recuerdo de las verdades espirituales. Este recuerdo afirma al aspirante en la

perfecta concentración o *Samâdhi*. Mencionemos aquí la conocida práctica de los musulmanes, llamada *Dhikr*, que significa, precisamente "recuerdo constante de Dios".

4. *Prajñâ* es el Conocimiento Real por el cual se percibe la Naturaleza Divina en todos los seres. Nos enseñan los Maestros que de la Fe nace la energía, de la energía el recuerdo constante, y con el recuerdo constante de Dios se llega al Conocimiento Real de Dios.

21. Hay Yogis que alcanzan rápidamente el estado del bienaventurado Samâdhi gracias a que poseen una profunda Devoción y un gran entusiasmo[1] por lo Divino.

NOTAS:

1. *Samvega* significa tener entusiasmo y un profundo sentimiento devocional. Esta gran pasión por lograr un vislumbre de lo Divino es la que abre las puertas a los estados más elevados de Conciencia. Sin ardor, sin un gran

fervor, es imposible realizar avance alguno en ningún campo de la vida, y mucho menos, en la Vida Espiritual. La "tibieza" en la entrega a un Camino hacia Dios, el "actuar con mezquindad", el actuar con "poco vigor", etc., son malos compañeros del aspirante.

22. Sin embargo, no todos los Yogis se encuentran en el mismo nivel espiritual. La diferencia entre ellos radica en que su Devoción puede ser pobre, mediana o intensa.

NOTAS:

1. San Francisco de Asís entre los cristianos, Tukaram y Mirabai en India, la santa Rabi'a y el santo Halajj entre los musulmanes, Job en la Biblia Hebrea, son algunos de los —por la Gracia de Dios— innumerables ejemplos de esa devoción intensa de la cual nos habla este *Sûtra*. Ellos son los verdaderos Maestros de todos los seres humanos. Sin embargo, aunque nuestra devoción sea mediana o pobre, no por ello deja de ser bella a los ojos de Dios. Lo

importante es tratar de entregarse al Señor con sinceridad y humildad en todo momento.

23. Aquellos que sienten una sincera Devoción por el Señor[1], que le ofrendan el fruto de sus acciones y le perciben por doquier, se hacen merecedores de la Gracia del Señor e ingresan rápidamente al estado de Samâdhi.

NOTAS:

1. *Îshvara Pranidhâna* significa "Devoción a Dios". Es el cultivo amoroso de un espíritu de auto-entrega a la Voluntad del Señor, tal como lo expresan las palabras de Jesús el Cristo cuando nos dice *"hágase Señor Tu Voluntad, así en la Tierra como en el Cielo"*. El cultivo de la Devoción desata los nudos del corazón y quema las semillas del egoísmo que nos mantienen presos en el mundo de la ilusión.

24. El Señor[1] es la suprema manifestación de la Conciencia Divina. Él se halla eternamente

libre de todo dolor, desapegado de las acciones y jamás es afectado por los deseos.

NOTAS:

1. *Îshvara* es el aspecto más elevado de Dios Absoluto o *Parabrahman* dentro de la manifestación. *Îshvara* es la Conciencia que rige el Universo y la fuente de la cual proviene todo el conocimiento sagrado, gracias al cual los seres humanos pueden regresar a su Divino Origen. "*Îshvara*" es uno de los infinitos de Nombres con los que los seres humanos designan a Dios.

25. En el Señor, la Eterna Semilla de la Omnisciencia ha alcanzado su máximo desarrollo y nada en el universo es capaz de superarlo[1].

NOTAS:

1. Los seres humanos tan sólo podemos percibir una ínfima porción de la realidad. Tan sólo el Señor es omnisciente, y en virtud de Su

sabiduría infinita es capaz de ayudar y guiar a través de Su Gracia a todos los seres de la Creación. Todo cuanto ocurre en el Universo, desde el movimiento de las estrellas y las galaxias, hasta el florecimiento de una diminuta flor en nuestro jardín, se halla dentro de la mente del Señor. Nosotros mismos, con nuestros más íntimos pensamientos, nos hallamos inmersos en Su divina mente-universo. Por ello, el único sendero para conocer a Dios, es entregarse a Él con sumisión y plena Devoción.

26. El Bendito Señor es el Primer Maestro Espiritual, porque Él es quien le ha otorgado el Conocimiento Divino a los primeros Gurus[1] de la Humanidad. Él no se halla limitado por el tiempo, y existe por igual en el pasado, en el presente y en el futuro del Universo[2].

NOTAS:

1. Los *Gurus* son aquellas sublimes almas que brindan sabiduría espiritual a sus discípulos.

Ellos nos recuerdan, movidos por la compasión, cuál es la verdadera naturaleza del ser humano, y nos enseñan con su propio ejemplo cuál es el Real Sendero hacia Dios. Así como para encender una lámpara es necesaria la chispa inicial que le entregue su fuego, de igual modo, para despertar la Fe en el corazón del discípulo es necesaria la presencia del *Guru* o Maestro Espiritual. El mundo se asemeja a un bosque umbrío. Para que un viajero pueda hallar la salida de ese bosque es necesaria la ayuda de un guía que conozca perfectamente el sendero. Ese Guía es el *Guru* o Maestro Espiritual. Por ello al *Guru* el discípulo le llama "Padre" o "Madre", porque es quien le otorga la verdadera vida, que es la Vida Divina.

2. Pasado, presente y futuro sólo existen para aquellos que se hallan atrapados dentro del tiempo-universo-ilusión. Dios trasciende esos tres tiempos y los contempla desde la Inefable Eternidad, del mismo modo en que el ave Kalahamsa (el "cisne del Tiempo") contempla valles, montañas y ríos en su majestuoso vuelo.

Por ello se dice que Dios se halla eternamente presente en todos los tiempos. El Señor que en este preciso momento nos escucha es el mismo que existió ayer y existirá mañana.

27. La Palabra con la que se designa al Señor es el Sagrado Mantra Om[1].

NOTAS:

1. La Palabra Mística *Om* (ॐ) también es conocida con los nombres de *Pranava* y *Omkâra*. Es el Nombre de Dios por excelencia. Se dice que Él ha existido desde el comienzo de la Creación y que su recitación es uno de los caminos más perfectos por el cual los seres humanos pueden volver a reunirse con el Señor. Los Libros Sagrados prescriben la recitación del *Om* antes de toda práctica de meditación, ya que por su poder de santidad eleva la mente y el corazón hacia los planos donde mora la Divinidad. El aspirante espiritual debería recitar diariamente, al menos por unos minutos, el sagrado *Mantra Om*, de este modo jamás

olvidará Naturaleza Espiritual. Sobre el “*Om*”, ver el *Mândûkya Upanishad*.

28. El Yogi, durante sus prácticas, debe repetir[1] una y otra vez ese Divino Mantra Om, y al mismo tiempo, ha de inmergirse en su significado más profundo a través de un intenso sentimiento devocional[2].

NOTAS:

1. La palabra “*Japa*” —que se menciona en el *Sûtra*— significa “repetición de un *Mantra*”, la cual constituye una de las principales formas de practicar la meditación, tanto en la Religión de la India como en muchas otras. La recitación suele realizarse durante un número determinado de veces. Por ello, a menudo la repetición de los *Mantras* es realizada con la ayuda de un rosario llamado *Rudraksha* o *Japamala*, el cual ayuda a mantener la concentración en Dios. Al respecto, también se recomienda un lugar adecuado, como un salón de meditación destinado especialmente a ese fin,

o bien, si es posible, en un Templo. También se aconseja realizar esta práctica con regularidad y constancia.

2. *Bhâvanâ* es el sentimiento devocional que caracteriza a toda práctica espiritual verdadera. Es a través de él que el aspirante entra en contacto con el aspecto más sutil de su corazón, el cual es el asiento de la Divinidad.

29. Siguiendo esta práctica espiritual[1] el Yogi logra tomar conciencia de la Esencia Espiritual que mora en su corazón y de este modo, poco a poco se diluyen todos los obstáculos en el Sendero[2].

NOTAS:

1. Se refiere a la recitación diaria y constante del *Mantra Om*. Por extensión, abarca también la meditación en los diferentes *Devas* y Seres Celestiales de las diversas Religiones, ya que todos ellos son quienes conducen al aspirante hacia la Unión con Dios Absoluto.

2. *Antarâya* son obstáculos mentales e impedimentos que distraen nuestra atención de lo divino, desviándola hacia las cosas intrascendentes del mundo. La recitación de los *Mantras* —si es realizada con sentimiento devocional— paulatinamente va quitando esos obstáculos del sendero.

30. Esos obstáculos que aparecen en el Sendero del discípulo son los siguientes: enfermedad, falta de entusiasmo, indecisión, negligencia, pereza, sensualidad, tener nociones equivocadas, incapacidad para concentrarse e inestabilidad mental[1]. Todos estos obstáculos, son, en verdad, la causa de las distracciones de la mente.

NOTAS:

1. Estos son llamados "los nueve enemigos del *Yoga*", y contra ellos el aspirante debe luchar continuamente para poder vencerlos. A continuación los mencionamos:

(1) *Vyâdhi:* la enfermedad. En el sendero espiritual la palabra "enfermedad" debe ser entendida especialmente como "enfermedad del alma", no sólo del cuerpo. La ira, los celos, la mentira, el orgullo, etc., son las verdaderas enfermedades que pueden dañar al Buscador de Dios. La paciencia, el amor al prójimo, la veracidad, la humildad, etc., son los remedios para dichas enfermedades. En cuanto a las dolencias corporales, los Libros Sagrados siempre han aconsejado llevar una existencia sencilla, evitar los excesos, tener una alimentación pura y refrenar la agitación mental a fin de no perjudicar innecesariamente a nuestro vehículo físico.

(2) *Styâna:* la falta de entusiasmo. Sin entusiasmo no es posible realizar ninguna obra en el mundo, ni tampoco en el mundo espiritual. El "trabajar a medias", el "medir el esfuerzo que realizamos", el desgano, la apatía, las cavilaciones, las dudas, etc., son todas manifestaciones de la falta de

entusiasmo. Cuando enseñamos o estudiamos un Texto Sagrado, debemos hacerlo con toda la alegría de nuestro corazón y con la absoluta dedicación de todo nuestro ser. Cada vez que meditamos debemos hacerlo con toda nuestra atención puesta en el Señor, porque de ello depende no sólo nuestro bienestar espiritual sino, lo que es más importante, el de todos aquellos que nos rodean.

(3) *Samshaya:* la duda. Ella es una clase especial de pensamiento que "pendula" entre dos ideas diferentes. Quien es preso de la duda nunca puede adelantar en el camino, ya que avanza y retrocede continuamente. Un discípulo que duda constantemente de las enseñanzas sagradas puede ser llamado "pensador", pero no Discípulo. Si hay duda no hay Fe, y si no hay Fe, no hay avance en el Sendero Espiritual.

(4) *Pramâda:* la negligencia. Es la falta de dedicación a la acción que se realiza. Es realizar las cosas con indolencia. Haga

lo que haga el aspirante espiritual, debe tratar de hacerlo lo mejor posible, desde asear una habitación hasta la más adelantada práctica de meditación. Nuestra vida diaria no es sino una preparación para poder mejorar nuestra vida espiritual.

(5) Âlasya: la pereza. Ella nace de la *Guna Tamas* o inercia. La pereza obnubila la mente, endurece el corazón y vela nuestra capacidad de discernir entre lo correcto y lo incorrecto. La pereza, siendo un estado de "adormecimiento" de la mente, puede ser vencida sólo a través de la acción, siempre que ésta sea recta y cuyo propósito sea la realización de buenas obras.

(6) Avirati: la sensualidad. Es el deseo de gozar de los objetos de los sentidos. Regocijarse en lo sensual es derramar en las arenas de la ilusión de *Mâyâ* nuestro más preciado tesoro, que es la energía o *Prâna*, que Dios nos ha dado para llegar hasta Él. Además, crea mayores lazos con la ignorancia y el error. A mayor contacto con el

mundo, menor contacto con lo Divino. La excesiva unión con los sentidos y el camino espiritual son antagónicos. Recordemos al respecto las palabras de Mahoma: *“no es posible viajar en dos camellos al mismo tiempo”*.

(7) Bhrânti: las nociones equivocadas. Son un conocimiento falso de la realidad. Ellas llevan a un desvío del verdadero sendero. Por ejemplo, una mala comprensión de los Libros Sagrados puede conducir al fanatismo religioso, el cual es otro obstáculo en el Real Camino hacia Dios. Por ello es imprescindible la guía de un Maestro y el cultivo del recto discernimiento o *Viveka*.

(8) Dharshana Alabdha Bhûmikatva: es la incapacidad para concentrarse. Esta incapacidad se debe a la falta de prácticas y disciplinas para cultivar y educar a la mente. Sin concentración ninguna obra espiritual puede llegar a buen fin. Debemos aprender a concentrarnos primeramente en la realización de nuestras pequeñas obras

cotidianas, para luego ser capaces de concentrarnos durante la meditación en Dios. Recordemos aquí las palabras del *Bhagavad Gîtâ. “Los yogis esforzados también Le perciben situado en Âtman; pero los incapaces de discernir, ni aún con esfuerzo pueden percibirle, porque no está ejercitada su mente (Bh. G. XV, 11)*

(9) Chitta Vikshepa: es la inestabilidad mental. Es la incapacidad de permanecer en un estado de equilibrio. La mente inestable es aquella que “salta” continuamente de una idea a otra, de una actividad a otra, de un proyecto a otro, sin lograr profundizar en nada, y por lo tanto jamás logra terminar nada de lo que comienza. Recordemos que —a diferencia de los senderos del mundo— en el Sendero hacia Dios, avanza más velozmente, quien más quieto permanece.

31. Esas distracciones de la mente siempre van acompañadas por los siguientes

síntomas: el dolor[1], la aflicción mental[2], la inquietud del cuerpo[3] y la respiración agitada[4].

NOTAS:

1. El dolor (*Duhkha*) es la aflicción que acompaña continuamente al ser humano en su paso por la tierra. Vivir en el mundo es padecer. Por ello el Señor Krishna, en el *Bhagavad Gîtâ* nos dice: *“si viniste a este mundo transitorio y aflictivo, adórame” (Bh. G. IX, 33).*

2. La aflicción mental (*Daurmanasya*) es el estado mental que surge cuando una persona no pudo cumplir algún deseo. Por ello, la tristeza, el desaliento, etc., son hijos del deseo.

3. La inquietud del cuerpo (*Angamejayatva*) es un reflejo de nuestra inquietud interior. Cuando nuestra mente se serena, nuestro cuerpo naturalmente se aquieta.

4. En el *Sûtra* dice “*Avâsa-Pravâsa*”, esto es, “inspiración y espiración”. La mente y la energía vital (*Prâna*) se hallan estrechamente

relacionadas. Esa energía vital se manifiesta externamente en forma de respiración, por ello se dice que el aire (*Vâyu*) es el vehículo del *Prâna*. A mayor serenidad mental, más suave y pausada es la respiración, y a mayor inquietud, más agitada se torna. Es a esto a lo que se hace referencia en este *Sûtra*.

A continuación, Patañjali expone los medios por los cuales las distracciones pueden ser superadas, y con ellas, los males aquí mencionados.

32. El Yogi, para sobreponerse a todas esas distracciones de la mente, debe practicar la concentración sobre la Verdad Una[1].

NOTAS:

1. "Verdad Una" o *Ekatattva*. Se refiere a la contemplación de Dios como la Unidad que trasciende la diversidad de la manifestación. Recordemos las palabras del *Bhagavad Gîtâ:* *"Quien por doquiera Me ve y ve toda cosa en Mí,*

no perderá nunca en Mí el sostén ni Yo dejaré jamás de sostenerle" (Bh. G. VI, 30).

33. Para lograr que la mente se torne pura, el Yogi debe cultivar primeramente el sentimiento de amistad para con aquellos que irradian felicidad[1], también debe sentir compasión por los que sufren[2], ha de sentir alegría en compañía de los virtuosos[3], y no debe poner su atención en los errores de los demás[4].

NOTAS:

1. La amistad (*Maitrî*) con aquellos que son naturalmente felices (debido a su armonía interior) nos pone en contacto con la *Guna Sattva*, la cualidad de la pureza y la luminosidad que contribuye a elevar la mente hacia Dios. Esto es cultivar *Satsanga* o "buena compañía". Debemos buscar siempre el contacto con aquellas almas que son afines a la búsqueda espiritual.

2. Tener compasión (*Karunâ*) por los que sufren es un don divino. La compasión es Dios mismo hecho sentimiento en nuestro corazón.

El *Yogi*, por sobre todo, ha de buscar aligerar el sufrimiento de los demás. Ese es el Camino hacia Dios.

3. Sentir alegría (*Muditâ*) en la cercanía de las personas virtuosas produce una transmutación en nuestro ser. La alegría permite que todas las cualidades elevadas penetren en nuestro corazón y le brinden luz espiritual.

4. Esta sabia ecuanimidad (*Upekshâ*) con respecto a los errores de quienes nos rodean protege a nuestro ser de sentimientos tales como el odio, la ira, el rencor y la crítica, que suelen aparecer cuando nuestro ego juzga las faltas en aquellos que nos rodean. Esto es también evitar el contacto con *Sangadosha* o "mala compañía". Sin embargo, no se debe confundir esta quietud nacida del Amor a Dios con la dureza del corazón o la frialdad, que es lo más opuesto al camino espiritual. Y tampoco significa que no debamos —siempre que la situación sea propicia— tratar de orientar y guiar a nuestros hermanos en el Sendero. Tal es el Camino de los Maestros Espirituales.

34. Uno de los medios que tiene el Yogi para serenar la mente es la práctica consciente de la retención de la respiración y la expulsión del aliento[1].

Notas:

1. Como la mente trabaja gracias al *Prâna* o energía vital, el control de la respiración puede ser una ayuda para alcanzar la serenidad mental. Sin embargo, en esta práctica lo esencial es mantener la mente fija sobre una imagen de la Divinidad, o repetir el sonido místico "*Om*", o pronunciar el Nombre de un *Deva*, de otro modo, la mera atención sobre la respiración, lejos de llevarnos a un estado de quietud, puede causar aún más agitación. La respiración rítmica y pausada se da naturalmente en quien llega a la verdadera meditación.

35. Otra de las prácticas que conducen a la firmeza de la mente es desarrollar la facultad de percibir las realidades sutiles que trascienden el mundo sensible[1].

NOTAS:

1. Debemos comprender por "realidades sutiles" todo aquello que eleva nuestro corazón hacia lo sublime. La visión de los *Devas*, el escuchar los *Mantras* y la música sagrada, el cultivo de los sentimientos elevados, la meditación en la luminosidad de *Âtman* (la Presencia Divina en nuestro corazón), todo ello conduce a la serenidad de la mente y a la Visión de Dios.

36. También es posible aumentar la serenidad mental mediante la concentración sobre imágenes luminosas y dadoras de bienaventuranza[1].

NOTAS:

1. *Jyotismatî* significa "concentración sobre aquello que es luminoso" o "el estado brillante". La Luz a la que hace referencia es aquella que mora en el corazón purificado, y que es la misma que irradian las divinidades o *Devas* (esta palabra proviene de la raíz "*Div*" que

significa también "Luz"). Así, la concentración sobre la Luz de la Bienaventuranza, sobre los *Devas*, otorga luz y serenidad a nuestro propio corazón.

37. Otra forma de lograr la quietud de la mente es meditar sobre un alma plena de santidad[1] que se halle libre de todo deseo mundano.

NOTAS:

1. La meditación sobre la vida de los Santos, las Encarnaciones Divinas y los Grandes Maestros Espirituales infunden santidad al corazón de *Yogi*. Esto da lugar la paz interior y la quietud mental que abren las puertas al *Samâdhi*. Por ello es muy importante la continua lectura de las narraciones de las vidas y obras de los *Avataras* (los descendimientos de Dios sobre la Tierra), porque ello eleva nuestra mente a un plano de bondad y pureza que trasciende este mundo.

38. También puede llegar a serenarse la mente a través de la contemplación de las imágenes que se perciben en los estados de sueño y sueño profundo[1].

NOTAS:

1. Muchas veces los *Devas* se comunican con los seres humanos mediante las imágenes oníricas que se dan en el estado de sueño (*Svapna*). La meditación que toma como soporte (*Âlambana*) a estas formas divinas también contribuye a la serenidad mental, ya que ellas nos contactan con los mundos más sutiles, los cuales son otorgadores de paz. En el caso del sueño profundo o sin imágenes (*Nidrâ* o *Shushupti*), el *Yogi* ha de meditar sobre el estado de quietud libre de todo nombre y forma. La visión de los Seres Celestiales —que a menudo se presentan en sueños— recibe el nombre de "*Darsham*".

39. Y también es posible alcanzar paz mental a través de la meditación en un objeto

sagrado que sea propicio para la contemplación y por el cual sintamos afinidad[1].

NOTAS:

1. La meditación sobre la imagen del *Deva* tutelar o *Ishta Devata*, la contemplación de los diversos atributos de las Divinidades. Por ejemplo, en el caso del Dios Vishnu —el Señor Protector del Universo— es posible meditar sobre Su Bondad Infinita, sobre Su caracola sagrada que es símbolo del *Om*, sobre la flor de loto que porta en Sus manos y que es símbolo de la Sabiduría, etc. En el caso del Dios Shiva —el Señor que nos libera de la Ignorancia— podemos meditar sobre Su Misericordia Ilimitada, sobre Su tridente que representa a las tres cualidades de la materia a las cuales el sabio ha de sobreponerse, sobre Sus enseñanzas espirituales, etc. También se refiere a la reflexión profunda sobre el significado de un *Mantra* o los versos de un Libro Sagrado. Todo ello contribuye a la serenidad de la mente y conduce al estado de *Samâdhi*.

40. Cuando la mente se torna capaz de concentrarse sobre las cosas más pequeñas y sutiles, pero al mismo tiempo, puede abarcar la vastedad del universo[1], entonces se dice que el Yogi ha logrado el dominio sobre su mente.

NOTAS:

1. Recordemos aquí las palabras del *Chandogya Upanishad: "Dios es mi Ser dentro de mi corazón; más pequeño que un grano de arroz, más pequeño que un grano de cebada, más pequeño que un grano de mostaza, más pequeño que un grano de mijo; Él es mi Ser dentro de mi corazón, más grande que la Tierra, más grande que la Región Media, más grande que el Plano Celestial, más grande que todos los mundos" (Ch. Up. 2-3, 14, III).* Dios reside por igual en lo más pequeño y en lo más grande. El *Yogi* ha de ser capaz de verlo por doquiera, cuando esto haya logrado, su mente hallará la paz.

41. Cuando la mente del Yogi logra serenarse[1], y se torna semejante a un cristal puro y transparente, entonces adquiere la capacidad de llegar a la más profunda contemplación[2] y mediante ella puede adoptar la forma del conocedor, de aquello que es conocido y del mismo acto de conocimiento[3].

NOTAS:

1. Cuando se serena a través de las prácticas mencionadas en los *Sûtras* anteriores.

2. La profunda contemplación o *Samâpatti* es la capacidad de la mente de adoptar la forma de aquello sobre lo cual ella medita, sea esta la forma de un *Deva*, un Maestro Espiritual, un símbolo sagrado, etc. Esto sólo es posible cuando existe la paz mental que nace de la ausencia de *Vrittis* o fluctuaciones.

3. Estos tres son los componentes de todo conocimiento. Ellos también son soportes sobre los cuales la mente puede concentrarse. El *Bhagavad Gîtâ* nos dice que Dios es el

Supremo Objeto de Conocimiento ya que en Él se unifican el conocedor y lo conocido, permaneciendo sólo el Señor.

42. Entonces —cuando se llega a ese estado de profunda contemplación— la palabra pronunciada, el objeto indicado por dicha palabra y la idea encerrada en ella se unifican, llegando al estado de contemplación con cualidades[1].

NOTAS:

1. Este estado es llamado *Savitarkâ Samâpatti*. En él, mediante la comprensión del significado de una palabra (una enseñanza espiritual) y la idea que ella indica se puede llegar al conocimiento de dicho Ideal. Los *Yogis* pueden llegar de este modo al conocimiento de los *Devas* y de los Grandes Elementos (*Tattvas*) que conforman el Universo, siendo este un paso intermedio hacia el Conocimiento de Dios. Los *Mantras* son las fórmulas sagradas que ayudan a acercarse este sublime estado.

43. Sin embargo, existe otro estado aún más elevado. Cuando la memoria llega a estar totalmente purificada y la mente logra vaciarse de pensamientos[1], lo único que brilla en ella es el objeto mismo de la meditación. Entonces se dice que el Yogi ha alcanzado la contemplación pura[2].

NOTAS:

1. A menudo los Maestros Espirituales nos hablan de lo importante que es vaciar la mente de recuerdos e imágenes. Citemos aquí las palabras de San Juan de la Cruz al respecto: *"La memoria se ha de desnudar y vaciar, de manera que en ella, o sea, en la memoria, no quede ni recuerdo ni rastro de cosa alguna, sino que se quede calva y rasa, como si nada hubiese pasado por ella, olvidada y suspendida de todo. Si se ha de unir con Dios, la memoria tiene que aniquilarse para todas las formas, pues cuando está unida con Dios se queda sin forma y sin figura, perdida la imaginación, embebida la memoria en un sumo bien, en grande olvido, sin recuerdo de nada, porque*

aquella divina unión, le destruye la fantasía, y barre en ella toda forma y noticias (recuerdos) y así le sube a lo sobrenatural".

2. Este estado recibe el nombre de *Nirvitarkâ Samâpatti*. En él, sólo el Ideal sobre el cual se medita permanece, pero ya libre de todos los nombres y cualidades. Por eso es "contemplación pura".

44. Y cuando la contemplación se dirige a los objetos sutiles, ella puede tomar dos formas diferentes: la meditación reflexiva y la meditación que trasciende toda reflexión[1].

NOTAS:

1. La meditación reflexiva (*Savichâra*) halla su soporte en los diversos atributos del Ser Sutil sobre el cual se medita. Estos atributos divinos son, por ejemplo, "los ojos de loto del Señor Krishna", "la caracola divina de Vishnu", "las rojas vestiduras del Señor Ganesha", "el tridente de Shiva", etc. En cambio, en la meditación que trasciende la reflexión (*Nirvichâra*) tan sólo

la Deidad en estado puro e inefable permanece, por ello se dice que es la más elevada.

45. Y finalmente, todas estas contemplaciones culminan en Aquello que es más sutil que lo más sutil, razón por la cual es llamado el Supremo Inmanifestado[1].

NOTAS:

1. *Âlinga* es aquello que carece de toda característica ya que posee una extrema sutilidad y no tiene una causa anterior. Hace referencia al estado primordial de la Materia, en el cual las tres *Gunas* o cualidades de la Naturaleza se hallan en perfecto equilibrio. Es un estado de absoluta quietud y armonía.

46. Estas cuatro contemplaciones que han sido aquí descriptas se realizan siempre sobre un objeto[1], por lo tanto constituyen diversas clases de *Samâdhis* con atributos.

NOTAS:

1. Se refiere a la enseñanza de los últimos *Sûtras*, en los que se habla primero de las dos

clases de contemplación sobre objetos densos, y luego, sobre los sutiles. Todas ellas, si bien son prácticas muy elevadas, necesitan de un objeto (sea denso o sutil) como soporte.

47. Cuando el Yogi alcanza el estado de absoluta quietud mental, entonces se manifiesta en su corazón la Serena Luminosidad de Âtman[1].

NOTAS:

1. En este estado el *Yogi* puede conocer todas las cosas, por haberse unido al flujo continuo de la Conciencia Divina. Este estado es una de las clases de *Samâdhi*.

48. En ese sublime estado de Samâdhi el Yogi alcanza el Conocimiento Esencial[1], y entonces puede contemplar la Verdad Ultérrima.

NOTAS:

1. *Ritambharâ* significa Conocimiento Esencial o Estado pleno de Verdad, ya que la

conciencia del *Yogi* se torna Una con la Conciencia Divina. Este es el estado al que llegan los Grandes *Rishis* o Sabios de los cuales nos hablan los *Upanishads*.

49. Este Conocimiento Esencial es algo muy diferente del que se logra simplemente por haber escuchado una enseñanza, o bien, del que se alcanza a través de la reflexión y la inferencia[1]. Este conocimiento se halla unido a la Esencia Divina de los seres.

NOTAS:

1. Los Maestros de India nos enseñan que existen dos tipos de conocimiento: *Paroksha Jñâna* y *Aparoksha Jñâna*. El primero es un conocimiento indirecto de Dios, ya que se vale de la razón, la reflexión, el estudio de los Textos Sagrados, etc. Es una sabiduría que —si bien elevada— permanece aún en el reino de la mente y el intelecto. El segundo, en cambio, es un Conocimiento Directo de Dios. Aquí ya no existe diferencia alguna entre el ser humano y la Divinidad. Esta es la Meta

Suprema a la cual aspiran todos los senderos metafísicos de la Humanidad, a la cual hace referencia este bello *Sûtra*.

50. Cuando el Yogi, a través de sus prácticas espirituales, adquiere firmes y elevadas tendencias espirituales, ellas mismas impiden que se formen nuevos obstáculos en su mente[1].

NOTAS:

1. Las impresiones mentales elevadas (*Samskaras* espirituales) protegen al aspirante del surgimiento de las tendencias de carácter mundano que pueden alejarlo del Sendero. Por eso, a mayor número de prácticas espirituales, más firmemente se establece el *Yogi* en el Camino y más se fortalece su Sentimiento Divino.

51. Y finalmente, gracias a la absoluta detención de los movimientos de la mente, el Yogi llega al supremo estado de la Perfecta Absorción en Dios[1].

NOTAS:

1. La completa ausencia de recuerdos, pensamientos, imágenes, etc., en la mente, permite finalmente que la Divinidad, que es lo más sutil y elevado, pueda penetrar en el corazón del *Yogi* así purificado a través de sucesivas prácticas. Este sublime estado es conocido como *Nirbîja Samâdhi* o *Samâdhi* "sin semillas", indicando ello que ya todos los obstáculos, aún aquellos que se hallaban en estado latente (estado de "semilla"), han sido superados y el Sendero hacia Dios se halla libre para la obtención del Supremo *Kaivalya* o Liberación. Todas las *Sâdhanas* o prácticas espirituales son medios que gradualmente nos conducen a la obtención de este bienaventurado estado de quietud de la mente, el cual es siempre acompañado por un profundo y cálido sentimiento de comunión con lo Eterno.

Aquí finaliza
el Primer Capítulo de los Yoga Sûtras titulado:

"La Absorción en Dios"

Capítulo II

LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Sadhâna-Pâda

1. Ahora hablaremos sobre el Yoga de la Acción[1]. Éste se halla constituido por tres disciplinas espirituales. Ellas son: las acciones purificatorias[2], el estudio de los Libros Sagrados[3] y hacer de Dios el motivo de todas nuestras acciones[4].

NOTAS:

1. El *Yoga* de la Acción es llamado aquí "*Kriyâ Yoga*". En el Capítulo anterior Patañjali habló para aquellos aspirantes que ya están en condiciones de practicar *Samâdhi*. Ahora, en cambio, hablará para quienes necesitan de otras prácticas de purificación previas, de allí que nos hable de "El *Yoga* de Acción", que son las acciones que debe realizar el discípulo para

preparar adecuadamente su ser interior para percibir la realidades espirituales.

2. Las acciones purificatorias reciben el nombre de “*Tapas*”. Ellas son las prácticas espirituales o de ascetismo, las cuales contribuyen a liberar la mente del recuerdo de objetos mundanos. El silencio o *Mouna*, el ayuno, las vigilias de meditación, etc., son ejemplos de *Tapas*.

3. La lectura y el estudio constante de los Libros Sagrados es llamado “*Svâdhyâya*”. También incluye la recitación de himnos, plegarias y *Mantras*. *Svâdhyâya* es considerada una de las principales disciplinas para posar la mente en los planos divinos.

4. Esto es “*Îshvara Pranidhâna*”. Es entregarse por completo a la Voluntad Divina. Esta auto-ofrenda al Señor (que aquí es mencionado bajo el Nombre de *Îshvara*) es la manifestación del más profundo *Bhakti* o sentimiento devocional que debe habitar en el corazón del aspirante espiritual. Esto es lo más importante en el Sendero Divino.

2. La razón por la cual el Yogi debe practicar este Yoga de la Acción es para ir apartando los obstáculos[1] que le impiden avanzar en el Sendero y para poder, finalmente, llegar al sublime estado de Samâdhi.

NOTAS:

1. Los obstáculos o *Kleshas* son destruidos únicamente mediante el sagrado fuego de las acciones ofrendadas al Señor. Recordemos siempre que la recta acción es purificadora. Las buenas obras limpian nuestro corazón, y de este modo, poco a poco nos tornamos aptos para percibir las Realidades Espirituales.

3. Ahora mencionaremos cuáles son estos obstáculos. Ellos son cinco: la ignorancia, el egoísmo, el apego, la aversión y el deseo de vivir en el mundo manifiesto[1].

NOTAS:

1. Los nombres sánscritos de estos obstáculos son los siguientes:

(1) *Avidyâ*. Ignorancia; es confundir aquello que es Real (Dios) con aquello que no lo es (el mundo manifiesto).

(2) *Asmitâ*. El egoísmo.

(3) *Râga*. La atracción por los objetos de los sentidos. El apego a lo que nos produce placer.

(4) *Dvêsha*. La aversión a lo desagradable.

(5) *Abhinivêsha*. Es el deseo de vivir en este mundo manifiesto, cuya naturaleza es de por sí transitoria y dolorosa. El Hombre Sabio sólo anhela vivir en el Mundo de lo Real, que es el Reino Trascendente de Dios.

A continuación se tratará de cada uno de ellos en particular.

4. Ahora hablaremos en detalle de cada uno de estos cinco obstáculos. El primero de ellos es la "ignorancia". Ella es el campo en el cual nacen y crecen los otros cuatro obstáculos[1], ya sea que estos se hallen en estado

latente, o estén atenuados, o actúen en forma intermitente, o bien que estén completamente activos[2].

NOTAS:

1. Nos dice aquí que la ignorancia es el campo (*Kshêtram*) en el cual surgen todos los otros obstáculos. Es por esta razón que los Grandes Maestros nos hablan una y otra vez de "destruir la ignorancia". Mientras el ser humano no vea con claridad, mientras no posea la Sabiduría Divina, el error seguirá habitando en él y no podrá alcanzar la Meta Suprema.

2. A veces, un impedimento (como la ira, los celos, egoísmo, etc.), puede parecer debilitado, sin embargo, en el momento más inesperado resurge con nuevas fuerzas. Es por ello que Patañjali nos habla de los diversos estados en que se presentan los obstáculos, a fin de prevenirnos sobre ellos. El discípulo siempre debe estar alerta a los movimientos de su corazón y nunca debe creer que ha "superado" antiguos errores. Tan sólo el Sabio que ha llegado a la Unión con Dios se halla libre de todo peligro.

5. Llamamos "ignorancia" a considerar como Eterno aquello que es transitorio[1], como puro lo que es impuro, como placentero aquello que doloroso y como el Ser aquello que es el no ser.

NOTAS:

[1] Ignorancia es tomar por verdadero lo falso y por falso lo verdadero. Por ejemplo, cuando una persona cree que la felicidad en esta tierra es la meta de la vida humana, lo cree porque confunde al efímero placer corporal con la Bienventuranza Infinita de la Unión con Dios. Por ello el aspirante espiritual debe, ante todo tratar de desarrollar *Viveka* o Discernimiento, el cual consiste en saber distinguir entre lo Eterno (Dios) y lo no-eterno (el mundo transitorio). Esta es la primera cualidad del Discípulo.

6. Ahora hablaremos del "egoísmo". El egoísmo consiste en confundir al cuerpo y la mente perecederos con Aquel Supremo

Espíritu Imperecedero que todo lo Ve[1] y todo lo trasciende.

NOTAS:

1. Dice el *Sûtra*: “egoísmo es confundir al Vidente (Dios) con aquello que es visto (la mente)”. Debido a esta confusión, el ser humano dice “yo hago”, “yo pienso”, “yo decido”, etc., sin tener conciencia de que Dios es la Única Inteligencia Real, y que el mundo no es más que una sombra pasajera. Lo que llamamos “nuestro cuerpo”, “nuestra personalidad”, etc., no son sino “agregados” o “envolturas ilusorias” que cubren nuestro Ser Real. Cuando —a través de las reiteradas prácticas espirituales— nuestro ego o sentido de “yo soy” poco a poco se diluye, entonces la Esencia Divina que mora en nuestro corazón se une con la Esencia Divina Universal, del mismo modo en que cuando una vasija se rompe, el espacio que estaba delimitado por ella se une naturalmente al vasto espacio universal.

7. Ahora hablaremos del “apego”. El apego es un estado mental que surge del recuerdo

de algo que en tiempo pasado fue placentero[1].

NOTAS:

1. *Sukha* es "placer". Cuando la mente recuerda o revive en su interior algo que en algún momento le causó placer, entonces surge *Râga* o apego, y lo que éste busca es tratar de volver a gozar de ese placer que guarda en su memoria. Muchas veces el aspirante espiritual se desvía grandemente del sendero debido al apego a diversos bienes materiales. Es muy importante estar atento a no caer en ello.

8. Ahora diremos lo que es la "aversión". La aversión es un estado mental que surge del recuerdo de algo que le fue doloroso[1].

NOTAS:

1. *Dukha* es "dolor". La mente siente aversión (*Dvêsha*) ante el recuerdo de las situaciones dolorosas. Ella no quiere volver a repetir algo que le causó dolor. Ambos —*Sukha* y *Dukha*—

son pares de opuestos que deben ser superados por el *Yogi*, ya que son causa de inquietud mental y por consiguiente, del alejamiento de Dios. Recordemos las palabras de Budha en el *Dhammapada: "Del deseo nace el dolor; y también del deseo nace el temor; para aquel que se halla libre de deseos no existe el dolor, y mucho menos el temor (Dh. XVI, 6)."*

9. Ahora explicaremos lo que es "el deseo de vivir en el mundo manifiesto". Este deseo es el ancestral temor a la muerte, el cual se halla profundamente arraigado tanto en la persona más ignorante como en el más sabio de los seres humanos[1].

NOTAS:

1. El ser humano desea vivir en este mundo porque teme morir. Aún grandes santos y sabios se conturbaron ante el pensamiento de la muerte. Este temor a perder el cuerpo físico donde habitamos es uno de los mayores obstáculos en la Senda Espiritual, y sólo puede ser superado cuando el alma humana se inmerge

en el Alma Universal de Dios. El ser humano siempre busca “refugios” para sí mismo, para su propio cuerpo (dónde morar, cómo estar protegido, cómo sentirse cuidado, etc.). Ésta búsqueda únicamente cesa cuando el Alma halla el Ultérrimo Refugio, que es Dios. Sólo entonces desaparece el “temor a la muerte”.

10. Estos cinco obstáculos, en su aspecto más sutil, pueden ser superados únicamente si el Yogi logra la más absoluta absorción en su propio Ser[1].

NOTAS:

Ahora Patañjali nos dirá cómo se pueden superar esos obstáculos mencionados.

1. *Pratiprasava* es “adentrarse en el propio ser”. Es algo similar a aquello que los Padres del Desierto del cristianismo oriental llaman *“mantener el intelecto encerrado en el corazón”.* Cuanto más interiorizado se halla nuestro ser, cuanto mayor sea la atención que pongamos en la contemplación de nuestro propio corazón, más débiles serán los obstáculos que

se nos presenten, y más cerca estaremos de afirmarnos en el Sendero Divino. En el *Katha Upanishad*, el Dios Yama dice a su discípulo Nachikêtas: *"Cuando el auto-existente Brahmâ creó los sentidos, hizo que estos tuvieran la tendencia de salir hacia el exterior; es por ello que el ser humano contempla el universo externo y no su Ser interior. Sin embargo, existen algunos pocos Sabios que apartan sus sentidos de los objetos de sensación, porque desean alcanzar la Inmortalidad, entonces dirigen su vista hacia su interior y contemplan al Ser Interno que mora en su corazón" (Katha Up. IV, 1).*

11. Y los movimientos de la mente en su aspecto más externo y visible pueden ser detenidos a través de la constante práctica de la meditación[1].

NOTAS:

1. *Dhyâna* o "meditación" es fijar una y otra vez nuestra mente y corazón en la Divinidad, con la ayuda de una imagen sagrada o un sonido místico como un *Mantra*, una Oración o el *Om*.

12. El Karma[1] del ser humano posee su origen en los obstáculos que hemos mencionado. Y ese Karma, a su vez, se manifiesta en la forma de diversos nacimientos sobre esta Tierra, ya sea en el presente, o bien, en el futuro[2].

NOTAS:

1. El *Karma* es el conjunto de todas las acciones (buenas o malas) que realiza el ser humano, y también es el fruto de dichas acciones. Las buenas acciones producen un *Karma* positivo, mientras que las malas acciones crean un *Karma* negativo. Las primeras conducen a la Liberación, las segundas nos sumergen en la ilusión. Por ello los Libros Sagrados prescriben la realización de actos meritorios en concordancia con el *Karma* que es propio de cada persona. No debemos evadir las responsabilidades de nuestro propio *Karma*, ya que su recto cumplimiento purifica nuestro corazón. Sin embargo, desde un punto de vista muy elevado, el *Karma* —sea bueno o malo— siempre ata a la acción en el mundo fenoménico.

Esta es la razón por la cual el *Sûtra* dice que “posee su origen en los obstáculos”. Cuando el ser humano alcanza la bienaventurada Unión con Dios, todos los *Karmas* se extinguen, y el Alma se libera de la ilusión.

2. Mientras en el corazón habite el deseo, el ser humano volverá a nacer una y otra vez “en este mundo de muerte”. Por ello es necesario debilitar esos deseos y las acciones latentes. Y ello se logra a través de las reiteradas prácticas de meditación, repetición de *Mantras*, *Kirtams*, ofrendas a los *Devas*, oraciones, etc.

13. Mientras esos obstáculos mentales existan, aún en su condición más sutil, ellos harán que el Karma se manifieste una y otra vez en las tres formas siguientes: el nacimiento en el mundo, el inevitable período de existencia y el sufrimiento de las experiencias propias de la vida[1].

NOTAS:

1. Estas tres formas de manifestación o “efectos” del *Karma* son:

(1) *Jâti*: el nacimiento en este mundo, el cual es el estado propio de la vida. Mencionemos que desde el punto de vista de la filosofía mística, la vida en el mundo es un estado de alejamiento de Dios. El Alma, en su estado puro, incorpóreo y sin máculas, reside en perfecta unión con el Eterno. Recordemos aquí las palabras de Platón: *"el cuerpo es la tumba del Alma"*.

(2) *Âyuh*: un período determinado de vida en el mundo, el cual se halla determinado por el *Karma* de cada individuo.

(3) *Bhoga*: las experiencias por las cuales pasa el alma en su período de vida.

Estos tres son los frutos del *Karma* o acción. Ellos son causa de nuevos nacimientos y, por consiguiente, engendran mayor dolor. El desapego de todo lo mundano, unido al Amor-Conocimiento de Dios, es el único medio que puede liberar al alma humana de este ciclo interminable de nacimientos y muertes, llamado *Samsâra*.

14. El fruto de las acciones puede ser placentero o doloroso, según hayan sido dichas acciones virtuosas o viciosas[1].

NOTAS:

1. Cada acción (*Karma*) que realizamos da como resultado un fruto, bueno o malo, según haya sido la naturaleza de la acción. Las acciones inegoístas son purificatorias, ya que se realizan pensando en el bienestar de los demás, o como ofrenda a Dios. Sus frutos son elevados, incrementan nuestro grado de espiritualidad y finalmente conducen hacia la Liberación. Las acciones egoístas, en cambio, nos encadenan aún más al mundo material, y su resultado es el dolor.

15. El Yogi poseedor del sagrado don del discernimiento percibe el dolor[1] que subyace en cada acontecimiento de la vida. Este dolor nace de la impermanencia de las cosas en el mundo, de la ansiedad y de las tendencias ocultas que moran en el propio

corazón, y también del continuo balanceo de las tres cualidades de la Naturaleza[2].

NOTAS:

1. Este dolor nace cuando el alma se separa del contacto con lo Eterno. El hombre no puede hallar paz en este mundo, porque no pertenece a él. Sólo quien extingue los deseos puede hallar la Bienaventuranza. El *Yogi* capaz de discriminar (el que posee *Viveka*) conoce esta Gran Verdad y siente desregocijo al descubrir que su alma se halla prisionera en el mundo.

2. Las tres *Gunas* o cualidades de la Naturaleza (Armonía, Actividad e Inercia) se hallan en continuo movimiento, el cual produce inestabilidad, y como consecuencia, dolor.

16. Debemos tener siempre presente que tan sólo el dolor que aún no ha llegado hasta nuestra vida es el único que puede ser evitado[1].

NOTAS:

1. El dolor puede hallarse en el pasado, en el presente o en el futuro. El primero ya ha

sucedido, de modo que el *Yogi* no debe preocuparse por él. El dolor del presente no puede ser evitado, de modo que tampoco ha de afligir al *Yogi*. Sin embargo, el dolor que aún no ha llegado sí puede ser evitado. Éste es el único que ha de ocupar la atención del *Yogi*: según sean las acciones del presente serán los frutos del futuro. La realización de prácticas espirituales en el presente permitirá que la Bienaventuranza llegue a nosotros en el futuro.

17. La errónea identificación de aquello que es visto —el mundo ilusorio— con el Vidente —el Espíritu Inmortal— es la verdadera causa de ese dolor que puede llegar a ser evitado[1].

NOTAS:

1. Todo dolor proviene de la errónea creencia de que nuestro ego (cuerpo, mente, etc.) es idéntico a *Âtman* (el Espíritu). Por ello decimos "yo sufro", "yo gozo", "yo como", "yo duermo", etc., cuando en verdad no estoy haciendo nada de ello, ya que el que sufre, goza,

etc., es sólo el cuerpo en el cual habita mi Alma. Este error es algo similar a confundir a un carruaje con el conductor de dicho carruaje. Por ello, el *Yogi* ha de tratar de discernir entre lo Real y lo ilusorio a través de *Viveka* o Discernimiento. En este verso se utilizan los términos "*Drashti*" (el Vidente; Dios) y "*Drshya*" (aquello que es visto; el mundo ilusorio), los cuales son identificados debido a la ignorancia o *Avidyâ*.

18. Hemos de saber que todo cuanto es visto —el mundo ilusorio— posee tres características: luminosidad, actividad e inercia[1]. Y sepamos también que se halla conformado por los diversos elementos de la Naturaleza[2], los cuales son experimentados a través de los poderes de sensación y de acción[3]. Su razón de ser es permitir al alma pasar por diversas experiencias y, ultérrimamente, conducirla hacia la Liberación[4].

NOTAS:

1. Las tres *Gunas* o Cualidades de la Naturaleza: *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*.

2. Los *Bhûtas* son los elementos que conforman todas las cosas en el Universo.

3. Se refiere los cinco *Jñâna Indriyas* u órganos de conocimiento y a los cinco *Karma Indriyas* u órganos de acción. A través de ellos el ser humano experimenta todo cuanto le sucede en el mundo.

Los cinco *Jñâna Indriyas* u órganos de conocimiento son:

(1) El oído (*Shrotra*)
(2) El tacto (*Tvak*)
(3) La vista (*Chakshus*)
(4) El gusto (*Jihvâ*)
(5) El olfato (*Ghrâna*)

Los cinco *Karma Indriyas* u órganos de acción son:

(1) La lengua (*Vâk*)
(2) Las manos (*Pâni*)
(3) Los pies (*Pâda*)
(4) El órgano de excreción (*Pâyu*)
(5) El órgano de reproducción (*Upashtha*)

4. El paso del alma humana por este mundo no tiene otra razón de ser que la de prepararnos para nuestro retorno a la Unidad Divina. Sin embargo, debido a *Avidyâ* o Ignorancia, el ser humano olvida su Naturaleza Divina y cree, erróneamente, que su cuerpo físico, mente, ego, etc., son reales y se identifica intensamente con ellos. Las prácticas espirituales, como las del *Yoga*, son tendientes a elevar nuestro ser por sobre todo aquello que es ilusorio y efímero.

19. Las Cualidades de la Naturaleza pueden hallarse en cuatro estados diferentes. Ellos son: el estado denso, el estado sutil, el estado manifestado y el estado inmanifestado[1].

NOTAS:

1. *Vishesha*, *Avishesha*, *Linga* y *Alinga* respectivamente. A través de estos cuatro estados las *Gunas* interpenetran y conforman todas las cosas en el Universo, desde las más densas (como las piedras, etc.), hasta las que

son extremadamente sutiles. Patañjali nos recuerda que aún en las esferas más elevadas de nuestro ser se hallan presentes esas tres cualidades (la luz, la actividad y la oscuridad). Por ello, nunca hemos de estar desprevenidos, ya que mientras el ser humano se halle en este mundo siempre existe la posibilidad de caer, aun cuando prime una aparente armonía.

20. Por otra parte, el Vidente o Espíritu Inmortal es Conciencia Pura y autoluminosa. Él es el Testigo ultérrimo de todas las modificaciones y cambios de la mente[1].

NOTAS:

1. En los *Sûtras* anteriores Patañjali nos habló de la Materia y sus cualidades. Ahora nos hablará del Espíritu o *Purusha*. Él es la única fuente de donde mana toda luz y conciencia. Los sentidos, la mente y el discernimiento son iluminados por Él, del mismo modo en que sobre la faz de la tierra, todo es iluminado únicamente por la radiante luz del Sol Dios

es el único Conocedor Real. Al respecto, es importante que el Discípulo estudie, bajo la guía de un Maestro, los *Prakaranagrantas* o "Tratados preliminares de la Filosofía *Vedânta*". Entre ellos mencionamos especialmente el *Drg Drshya Viveka* o *"Una indagación sobre la naturaleza del Vidente y lo visto",* del Gran Maestro Sri Sankaracharya.

21. La razón de ser del mundo ilusorio es tan sólo servir como campo de experiencia del Divino Espíritu[1].

NOTAS:

1. Este *Sûtra* es muy importante ya que nos muestra el sentido del mundo manifiesto. Éste no es sino una "escuela para aprender a regresar a nuestro Verdadero Hogar". En el mundo realizamos experiencias que, cuando son hechas como ofrenda a Dios, van purificando la mente y el corazón, abriendo, de este modo, el camino hacia *Moksha* o Liberación. Cuando el *Yogi* obtiene el Conocimiento de Dios, el mundo ilusorio se desvanece como las sombras ante la llegada de la luz.

22. El mundo de la ilusión se extingue para el bienaventurado Yogi que alcanza la Unión con Dios. Sin embargo, continúa existiendo para todos aquellos que aún se hallan bajo el denso velo de la ignorancia[1].

NOTAS:

1. Como una gota de agua se diluye en el océano, dejando de ser una gota individual, del mismo modo, el Espíritu del *Yogi* —al desvanecerse su ego ilusorio— se funde en el Espíritu Universal pasando a ser Uno con Dios. Sin embargo, las otras almas han de seguir sus experiencias en el mundo hasta llegar a ese Supremo Estado.

23. El único motivo por el cual el Espíritu y la Materia se unen es que el primero pueda llegar a la Iluminación de Su propio Ser a través del conocimiento de la verdadera naturaleza de sí mismo y de las cualidades propias de la Materia[1].

NOTAS:

1. Esto es, mediante la práctica de la discriminación entre lo Real y lo irreal. Aquí Patañjali vuelve a repetir la enseñanza dada en *Sûtras* anteriores acerca del sentido de la existencia en mundo. Esta reiteración de una enseñanza es un antiguo método pedagógico de India conocido como *Abhyâsa*, el cual se halla basado en la naturaleza de la mente, la cual recuerda mejor aquello que escucha muchas veces. De allí la práctica de la recitación diaria de los Textos Sagrados en los *Ashrams*.

24. La causa por la cual el Espíritu se identifica con la Materia es la Ignorancia[1].

NOTAS:

1. La palabra *Avidyâ* se halla compuesta por los términos *"A"* (no) y *"Vidyâ"* (conocimiento); es decir, *Avidyâ* es la "ausencia de Conocimiento de Dios", lo cual suele ser traducido comúnmente como "Ignorancia". Esta ignorancia se asemeja a un velo que cubre la luz de

una lámpara. La luz se halla siempre presente, pero es necesario descorrer el velo para que la lámpara ilumine. Ese “descorrer el velo” es lo que hace el discípulo a través de sus prácticas espirituales. Y ese “arte de develar la luz” es lo que enseña un *Guru* a su discípulo. Recordemos siempre que el Camino Espiritual no consiste en “acumular conocimientos”, sino, por el contrario, en liberar a nuestra propia mente de ideas y recuerdos ilusorios, para que en el corazón purificado pueda reflejarse la beatífica Luz de *Âtman*.

25. Cuando el Yogi logra poner fin a esa falsa identificación entre Espíritu y Materia, entonces, desaparece toda mácula de ignorancia y alcanza la Liberación Final[1].

NOTAS:

1. *Kaivalya* es el estado de Libertad Absoluta o *Moksha* (Liberación). Es Unión con Dios.

26. Y el medio a través del cual el Yogi puede alcanzar esta Liberación de la Ignorancia

es el ininterrumpido Discernimiento[1] entre lo Real y lo irreal.

NOTAS:

1. *Viveka* significa "Discernimento". Esta es la primera cualidad del Discípulo. Todas las otras virtudes le siguen del mismo modo en que un grupo de viajeros en una selva siguen al guía que conoce el sendero. Esta es la razón por la cual en India siempre se invoca al Señor Ganesha —el Dios del Discernimiento— antes de comenzar toda nueva obra, ya que Él otorga luz y claridad al corazón de Sus Devotos.

27. La Iluminación Espiritual[1] se alcanza a través de siete etapas[2].

NOTAS:

1. *Prajñâ*.

2. Estas etapas o "conocimientos certeros" son los siguientes:

(1) Tener conocimiento del dolor que debe ser superado, y despertar el anhelo de Unión con Dios.

(2) La superación de las causas que producen todo dolor. Esas causas son el egoísmo, el deseo, la cólera, etc.

(3) El establecimiento en el Conocimiento de Dios gracias a las prácticas de *Samâdhi*.

(4) La comprensión de que el Discernimiento Espiritual o *Viveka* lleva a la Liberación.

(5) La obtención del Discernimiento Espiritual a través de *Buddhi* (órgano del discernimiento).

(6) La superación aún del mismo *Buddhi* como resultado del despertar de la Conciencia Divina.

(7) El logro de la Liberación, esto es, llegar a la Unión con Dios.

28. A través de la constante práctica de los diversos Pasos del Yoga[1] pueden ser superados todos los obstáculos; de este modo nace en el corazón la Luz de la Sabiduría[2] que finalmente conduce al Conocimiento de Dios[3].

NOTAS:

1. Estos son los Ocho Pasos del *Yoga* o *Ashtânga Yoga* que serán mencionados en el siguiente *Sûtra*. El *Ashtânga Yoga* ("*Ashta*" significa "ocho" y "*Anga*" es "pasos" o "ramas") es uno de los rasgos distintivos de las enseñanzas de Patañjali, y constituyen un método completo de disciplina espiritual, la cual se eleva desde lo más denso (nuestro cuerpo, sentidos, etc.) hasta lo más sutil (los estados de meditación y *Samâdhi*). El *Astanga Yoga* también es mencionado en otros Libros Sagrados, entre ellos, el *Srimad Bhagavatam*.

2. *Jñâna*.

3. *Viveka Khyâti* o "conocimiento discriminativo" que devela la Presencia de Dios.

29. Los Ocho Pasos del Yoga son los siguientes: Abstenciones, Observancias, Posturas, Control de la Respiración, Recogimiento Interior, Concentración, Meditación y Samâdhi[1].

NOTAS:

1. Sus nombres son:

(1) *Yama*: abstenciones.
(2) *Niyama*: observancias.
(3) *Âsana*: posturas.
(4) *Prânâyâma:* control del aliento vital.
(5) *Pratyâhâra*: recogimiento interior.
(6) *Dhârâna*: concentración.
(7) *Dhyâna*: meditación.
(8) *Samâdhi*: absorción en Dios.

De cada uno de ellos se hablará detalladamente en los siguientes *Sûtras*.

30. Ahora mencionaremos las Abstenciones. Ellas son cinco, a saber: no violencia, veracidad, no robar, practicar continencia y no tener posesiones[1].

NOTAS:

1. Aquí se dan los cinco *Yamas* o Abstenciones. Ellas son un resumen de lo que el aspirante no

debe hacer. Se hallan en primer lugar porque son las disciplinas de carácter más "externo". Están emparentadas con nuestra relación con el mundo y nuestros semejantes. Son el primer requisito para una vida espiritual. Ellas son:

(1) Ahimsâ: no ser violento, y por sobre todo, no tener el sentimiento de causar mal a ningún ser.

(2) Satya: no mentir, esto es, no debe haber diferencia entre lo que se piensa, se dice y se hace. Dios es la Suprema Verdad, por ello, para acercarse a Él necesario es transitar la senda de la verdad. Recordemos también que *Satya* y *Ahimsâ* deben ir siempre unidas, así, nuestras palabras deben ser verídicas y bondadosas a la vez.

(3) Asteya: no robar ni codiciar lo ajeno. El pensamiento de tener lo que otro posee ya es una clase sutil de hurto. Por ello se debe practicar *Asteya* tanto externa como internamente. Cada vez que el ser humano tiene un pensamiento de codicia, pierde parte de su Luz Divina.

(4) Brahmacharya: practicar continencia no sólo como celibato, sino también con respecto a todos los sentidos. Ello ayuda a concentrar nuestra energía vital en lo divino.

(5) Aparigrahâ: no tener posesiones, ya que éstas encadenan al alma a la ilusión y son causa de dolor futuro. Las posesiones mundanas se asemejan a un ancla que mantiene al alma unida a la materia.

31. Estas Abstenciones, cuando son practicadas siempre, en todo tiempo y lugar, y sin excepción alguna, pasan a convertirse en el Gran Voto[1].

NOTAS:

1. Todas las personas con anhelo de elevación espiritual practican en cierta medida la no violencia, la abstinencia, etc., sin embargo, el *Yogi* dedicado enteramente a las disciplinas espirituales las practica en forma estricta, sin quebrantarlas en ningún momento, por ello se dice que ha hecho un “Gran Voto” o *Mahâvratam*.

32. Ahora mencionaremos las Observancias. Ellas son cinco, a saber: limpieza, contentamiento, austeridad, estudio de las Escrituras y Devoción a Dios[1].

NOTAS:

1. Estos son los cinco *Niyamas* u Observancias. Son las disciplinas que el aspirante debe realizar. Es un "modo de vida espiritual". Las Observacias son las siguientes.

(1) *Saucha:* limpieza, tanto del cuerpo como de la mente. La suciedad y el desorden externos conducen a un desequilibrio interno. El discípulo anhela llegar a la Suprema Pureza, por ello, debe aprender primeramente a llevar una vida pura. Limpieza es también sencillez en el vivir, en la alimentación, en las costumbres, etc.

(2) *Santosha:* contentamiento con cuanto quiera que suceda; es aceptar la Voluntad de Dios. Es comprender que todo cuanto nos sucede es para nuestro bienestar

espiritual, ya que es lo que Dios, Nuestro Padre, ha designado para nosotros.

(3) *Tapas:* austeridad, la cual contribuye a lograr la quietud de la mente. Austeridad es no otorgarle a los sentidos todo lo que ellos nos piden. La práctica de silencio (*Mouna*), la alimentación frugal, los ayunos, etc., todo ello contribuye a tener a nuestros sentidos bajo control.

(4) *Svâdhyâya:* el estudio cotidiano de las Escrituras Sagradas. Como discípulos, cada día deberíamos dedicar un momento a la lectura de Libros espirituales. Ello nos pone en contacto con las esferas más elevadas de nuestro ser y nos prepara para la meditación.

(5) *Îshvara Pranidhâna:* es hacer del Señor el único motivo de nuestras acciones. Es Devoción a Dios y completa sumisión a Su Voluntad. *Îshvara Pranidhâna* también es la realización de ofrendas a los *Devas*, peregrinaciones a los Templos,

meditaciones, celebraciones religiosas, cantos devocionales, construcción y cuidado de altares y todo acto que nos acerque a Su Presencia.

33. A veces ocurre que no se pueden practicar estas Abstenciones y Observancias debido a la presencia de pensamientos negativos. Cuando esto sucede, se deben cultivar los pensamientos opuestos a fin de elevar la mente y purificar el corazón[1].

NOTAS:

1. Los *Acharyas* o Sabios han clasificado diez pensamientos —o sentimientos— negativos que son opuestos a cada una de las Abstenciones y las Observancias mencionadas. Estos diez pensamientos negativos son:

(1) El deseo de dañar.

(2) La falsedad

(3) El deseo de robar.

(4) La incontinencia.

(5) La avaricia
(6) La suciedad.
(7) El descontento.
(8) La falta de austeridad.
(9) Las conversaciones mundanas.
(10) Los pensamientos no divinos.

Nos enseña este *Sûtra* que cuando surgen estos pensamientos, debemos esforzarnos por cultivar su contrario. Este "esfuerzo" por evitar el error es parte del trabajo diario del discípulo.

34. Los malos pensamientos tales como el deseo de dañar, etc., dan como fruto malas acciones. Esas malas acciones pueden ser realizadas por uno mismo o a través de otra persona, o bien podemos aprobar que otros las realicen[1]. Ellas pueden ser causadas por la ira, por el deseo o por la ignorancia[2]. Y según sea su grado de intensidad, pueden ser leves, medianas o intensas. Para evitar realizarlas debemos pensar que todas ellas

son causa de interminables penurias y nos conducen a la pérdida de la Sabiduría.

NOTAS:

1. En este *Sûtra* se hallan resumidas las diversas clases de males en los que puede caer el ser humano, y también se dan sus causas. Una mala acción siempre macula el alma y hace que pierda algo de su pureza. Aprobar una mala acción realizada por otra persona es algo tan malo como realizarla uno mismo, ya que nos hacemos partícipes del error. De igual modo, si estamos presentes cuando se comete un mal acto, o una acción errada, debemos hacer todo lo posible por impedirla, de otro modo estaremos ayudando a realizarla y provocando un dolor futuro tanto en nosotros mismos como en aquellos que nos rodean. Y recordemos una vez más la necesidad de evitar a *Sangadosha* o "mala compañía", la cual es causa de toda clase de desdichas.

2. Las causas de las malas acciones son variadas, sin embargo, su resultado siempre es negativo y doloroso.

35. Cuando el Yogi logra establecerse[1] en la virtud de la no violencia, entonces todos los seres de la creación se acercan a él con benevolencia y amor[2].

NOTAS:

1. A partir de este *Sûtra* Patañjali nos habla de los frutos espirituales de cada una de las Observancias y las Abstenciones mencionadas en los *Sûtras* 30 y 32.

2. El amor que es irradiado por el Sabio vuelve a él a través de todos los seres, ya que éstos son como espejos vivientes en los que se reflejan las actitudes de su corazón. Su amor transmuta los malos sentimientos de quienes le rodean en pensamientos de bondad. Son célebres los casos de los *Yogis* que conviven pacíficamente en medio de la selva junto a tigres y leones.

36. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud de la veracidad, entonces, adquiere el poder de hacer realidad cada una de las palabras que pronuncia[1].

NOTAS:

1. Dios es la Suprema Verdad, así, el *Yogi* establecido en la Verdad participa de la Naturaleza Esencial de Dios y de Su infinito Poder Creador. El ser humano se acerca a Dios cada vez que dice una verdad, y se aleja de de Él cada vez que dice una mentira.

37. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud del no robar, entonces, todos los bienes del Universo le llegan de modo natural y sin ser buscados[1].

NOTAS:

1. Quien nada busca para sí, es protegido en todo momento por Dios Mismo a través de Su Infinito Amor y Compasión. El olvido de sí mismo abre las puertas al recuerdo constante de Dios, quien es el Origen de todos los bienes. Cuanto más queremos protegernos como ego, menos protegida se halla nuestra Alma. Dios es el único Refugio Real.

38. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud de la continencia, entonces adquiere infinita energía espiritual[1].

NOTAS:

1. El *Prâna* o energía vital puede ser volcado hacia el mundo a través de las puertas de los sentidos y la mente, o bien dirigido hacia Dios. Esto último es lo que hace el *Yogi* a mediante la continencia, y de este modo adquiere *Vîrya* o energía espiritual. *Vîrya* tiene relación también con la enseñanza espiritual, ya que esa energía divina permite que las palabras del Maestro se plasmen en el corazón de sus discípulos.

39. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud de no tener posesiones, entonces recibe el don de conocer el propósito del nacimiento en el mundo[1].

NOTAS:

1. El no tener posesiones en este mundo surge de una completa desidentificación con el

propio cuerpo y con las circunstancias de la vida presente. Ese estado de conciencia liberado de los lazos mundanos, abre las puertas a la visión de la Meta Divina a la cual el alma ha de dirigirse. Al desprenderse de las cosas materiales, el alma se eleva naturalmente hacia los planos sutiles de la Divinidad.

40. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud de la limpieza, entonces su alma comienza a sentir aversión por el propio cuerpo, y con el tiempo, también sentirá rechazo a tener contacto con todos los demás cuerpos[1].

NOTAS:

1. El contacto corporal es uno de los aspectos del contacto con el mundo de la ilusión. El *Yogi*, a través de la limpieza y la purificación comienza a sentir desregocijo ante la cercanía de otros cuerpos y del suyo propio. ¿Por qué? Porque quien vio la luz, ¿cómo puede ser feliz viviendo en las sombras? Recordemos aquí

que cuando el *Bhagavad Gîtâ* nos habla de las características del Sabio, nos dice que éste siente *"desregocijo en compañía de seres humanos" (Bh. G, XIII, 10)*. Cuando el aspirante alcanza este elevado grado de conciencia sólo se relaciona con los otros seres humanos de un modo puramente espiritual. Esta es la más sagrada de todas las uniones sobre la Tierra: la unión entre el Maestro y el Discípulo.

41. También, a través de la limpieza, el Yogi logra purificar su mente[1], hace que sus sentimientos sean buenos y elevados, contribuye a aumentar su poder de concentración, logra sobreponerse a la actividad de los sentidos y también adquiere la capacidad de la Visión de Dios[2].

NOTAS:

1. En el *Sûtra* anterior nos habló de los resultados de la limpieza del cuerpo, ahora nos habla de los buenos efectos de la limpieza de la mente. La luminosidad (*Sattva*) se eleva en el

corazón purificado, y junto con ella se desarrollan las capacidades más elevadas del alma humana.

2. El *Darsham* o Visión Divina es una Gracia concedida por Dios a quien tiene abiertos los ojos del corazón, esto es, el que posee pureza interior.

42. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud del contentamiento, alcanza un estado de suprema y continua Bienaventuranza[1].

NOTAS:

1. Todo contacto de los sentidos con sus objetos tiene principio y fin, por ello, la felicidad que de ellos dimana es transitoria, y siempre finaliza en dolor. La verdadera Bienaventuranza es la que nace de la ausencia deseos, esto es, del contentamiento. Mencionemos aquí las palabras de Budha: *"Para un monje, el Sendero a la Perfección comienza de la siguiente manera: controlando sus sentidos, cultivando el contentamiento con todo lo que le suceda,*

encauzando su vida de acuerdo a las reglas morales, asociándose con personas diligentes y de buenos pensamientos cuyos medios de vida sean puros” (Dhammapada XXV, 16)

43. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud de la austeridad, verá que todas las impurezas de su mente son destruidas, y de este modo adquirirá perfección de su cuerpo y de los órganos de los sentidos[1].

NOTAS:

1. Esta perfección nace de la pureza, y contribuye a realizar de mejor modo las prácticas espirituales. Una persona con el cuerpo pesado, los sentidos embotados y la mente adormilada difícilmente pueda tener vislumbre alguno del mundo sutil hacia el cual se desea elevar. Las austeridades ayudan a preparar el cuerpo y la mente para el acercamiento a lo Divino. La perfección de los órganos de los sentidos consiste en ser capaz de percibir a Dios por doquiera. Cuando el *Yogi* observa un árbol, una

flor, el cielo estrellado u otro ser humano, no los ve a ellos, sino al Ser Eterno que mora en su interior. Perfeccionar los sentidos significa sutilizarlos para, de este modo, ser capaces de percibir la Armonía Celeste y realizar obras para el bienestar de todos los seres.

44. Cuando el Yogi logra establecerse en la virtud del estudio de las Escrituras, entonces alcanza la comunión con su Deva tutelar[1].

NOTAS:

1. *Svâdhyâya* o estudio de las Escrituras no es sólo una acción mental, sino que en ella debe primar *Bhakti* o Devoción. No se trata de un "análisis racional" de los Textos Sagrados, sino más bien de una inmersión de todo nuestro ser en el Océano Bienaventurado de la Palabra Divina. *Svâdhyâya* incluye también la recitación de los *Mantras*, que son breves oraciones que contienen el Nombre de Dios. Al respecto mencionemos que es muy importante que los mismos sean recitados con la

mente concentrada sobre su significado. De este modo, el *Deva* tutelar (el *Ishta Devatâ*) es invocado y se hace presente en el sagrado recinto del corazón del devoto. Enseñan los Maestros que hemos de amar y respetar todas las formas en que Dios se acerca al ser humano, pero al mismo tiempo nos dicen que cada aspirante espiritual debería tener un *Ishta Devatâ* en particular, con el que sea afín, y al cual le entrega su devoción. El verdadero devoto verá en la imagen de su *Deva* a todos los rostros de Dios y aún a Aquel Dios Absoluto que todo lo trasciende. También nos enseñan que no se debe "cambiar" de *Deva* tutelar, porque, como sabemos, el Verdadero Amor no cambia ni se desvía. El *Deva* tutelar es quien nos acompaña a lo largo de toda la vida. Así, existen devotos del Señor Ganesha, del Misericordioso Shiva, de la Madre Sarasvati, del Divino Krishna, del Señor Jesús, de Budha, de la Virgen María, etc. Todos ellos son los rostros con los cuales lo Absoluto llega hasta nosotros, Sus hijos, para llevarnos de regreso al Hogar Celeste.

45. Cuando el Yogi logra establecerse en la Devoción a Dios, entonces llega al Samâdhi[1].

NOTAS:

1. Todas las disciplinas espirituales conducen de una u otra forma hacia el logro del *Samâdhi* o Comunión con Dios, sin embargo, *Bhakti* o Devoción a Dios es el Sendero por excelencia. Sin *Bhakti* las otras disciplinas carecen de sentido y valor, del mismo modo en que un carruaje —aunque esté bien construido y decorado— es inútil si carece de los corceles que lo hacen avanzar. Notemos que los logros mencionados desde el *Sûtra* 35 hasta el 45 son muy importantes, pero de todos ellos, el *Samâdhi* es su cúspide espiritual, y éste se alcanza a través de *Îshvara Pranidhâna* o Devoción a Dios. Por ello Patañjali ha coronado el conjunto de sus diez disciplinas (los *Yamas* y los *Niyamas*) con *Bhakti* o Devoción.

46. Ahora hablaremos de las Posturas del Yoga[1]. Se llama "Postura"[2] a una forma

de permanecer quieto, firme y confortable para realizar las prácticas de meditación.

NOTAS:

1. Habiendo finalizado con la descripción de las Abstenciones y las Observancias, ahora Patañjali va a describir el tercer paso del *Yoga*: las *Âsanas*.

2. Las *Âsanas* son posiciones del cuerpo que ayudan a realizar de mejor modo las prácticas espirituales. Un cuerpo inquieto y causante de molestias es un obstáculo para la concentración. En general, cada aspirante debe hallar la posición que le resulte más adecuada, y adoptarla para realizar sus prácticas. La quietud del cuerpo durante la meditación es muy importante. Escuchemos las palabras del Señor Krishna en el *Bhagavad Gîtâ* al respecto: *"Dedíquese el yogi constantemente al Yoga y more en escondido paraje, con cuerpo y mente subyugados, libre de esperanza y deseo. En lugar incontaminado establezca su fijo asiento, ni muy alto ni muy bajo, aderezado con hierba kusha tapizada con una tela*

y una piel negra de antílope. Allí, firme en su asiento, con la mente concentrada sobre un punto, con el pensamiento subyugado y restrictas las funciones de los sentidos, practique la meditación para purificar su ser. Con pecho, cuello y cabeza erguidos, firmemente inmóvil, mirando fijamente al extremo de la nariz, sin desviar la vista a lado alguno. Sereno y libre de temor todo su ser, constante en el voto del brahmâchary (celibato), disciplinada la mente y pensando en Mí, permanezca armonizado en su aspiración a Mí. El yogi, así unido siempre con Âtman y disciplinada la mente, logra la Paz, la Suprema Bienaventuranza que en Mí mora" (Bh. G. VI, 10-15).

47. La forma en que el Yogi puede mejorar y perfeccionar su Postura es a través de la relajación del cuerpo y por la meditación en el Infinito[1].

NOTAS:

1. La quietud y la firmeza en la Postura o *Âsana* se logra a través de una relajación conciente a fin de librar al cuerpo de toda tensión y

rigidez. Al mismo tiempo, la contemplación de aquello que es vasto e infinito inmerge al *Yogi* en un estado de paz y serenidad, librándolo de todo pesar.

48. Cuando el Yogi logra afirmarse en una Postura de meditación firme y estable, entonces alcanza un estado en el cual no es afectado por los pares de opuestos[1].

NOTAS:

1. Los *Dvandvas* son los pares de opuestos que se dan en la naturaleza y que afectan a todas las criaturas manifiestas. Ejemplos de ellos son: calor-frío, placer-dolor, ganancia-pérdida, éxito-fracaso, amor-odio, gloria-infamia, alegría-tristeza, euforia-apatía, etc. Ellos conturban a los seres ya que afectan directamente a la mente, la cual también es dual y cambiante. Mientras la mente “pendule” entre dos opuestos no se podrá alcanzar el estado de equilibrio que es indispensable para vislumbrar con claridad el Sendero Espiritual. La quietud

durante la meditación permite que el *Yogi* sea capaz de observar los cambios que se suceden en el mundo fenoménico sin identificarse ni verse afectado por ellos.

49. Ahora hablaremos del Control de la Energía Vital. Una vez que ha logrado una Postura firme, el Yogi puede dedicarse al Control de la Energía Vital, el cual consiste en la regulación de la inspiración y la espiración[1].

NOTAS:

1. Para que el *Yogi* se aboque a la práctica del control de la respiración o *Prânâyâma* (que es el control del *Prâna* o Energía Vital) previamente debe haber llevado a la práctica las Abstenciones, las Observancias y haberse perfeccionado en la Postura de Meditación. Todo esto implica que su mente ya se halla purificada y su corazón direccionado hacia Dios. Si el aspirante no se encuentra preparado de este modo, el control de la respiración no sólo es

algo inútil, sino que incluso puede ser nocivo para el avance espiritual. Lo más recomendable es dejar que dicho control del *Prâna* surja de modo natural y espontáneo en nosotros, sin buscarlo, como simple consecuencia de la práctica de las disciplinas antes mencionadas. De otro modo sería como permitirle a un niño jugar con el fuego: lo más probable es que se queme.

50. Este Control de la Energía Vital puede ser de tres formas: suspender el aliento luego de la espiración, hacerlo luego de la inspiración, o bien, permanecer en estado de serena suspensión del aliento. Además, cuando estas prácticas son realizadas teniendo en cuenta el espacio[1], la duración[2] y el número[3], pueden tornarse prolongadas y sutiles[4].

NOTAS:

1. *Desha* es “espacio” o “lugar”. Se refiere a la intensidad de la inspiración y la espiración.

2. *Kâla* es “tiempo” o “duración”. Se refiere a la duración de cada inspiración y espiración.

3. *Sankhyâ* es “número”. Hace referencia a la cantidad de inspiraciones y espiraciones.

4. A mayor quietud mental, más suave y pausada es la respiración.

51. Sin embargo, existe una cuarta forma de Control de la Energía Vital que va más allá de la inhalación y espiración[1].

NOTAS:

1. Este es un estado de absoluta serenidad en el cual prepondera *Sattva* (la armonía) y que se mantiene por sí mismo en virtud de la quietud y pureza interior alcanzadas. Equivale al santo silencio que sigue a la recitación del *Mantra* “*Om*”.

52. Gracias a esta última forma de Control de la Energía Vital es posible descorrer gradualmente el pesado velo[1] que impide que

la Luz[2] del Conocimiento pueda llegar hasta nuestro corazón.

NOTAS:

1. *Âvarana* es el velo de la Ignorancia que oculta la Realidad Divina.

2. *Prakâsha* es "luz". Es la Luz de la Sabiduría Divina que siempre se halla presente, pero que no podemos ver debido la continua agitación de nuestra mente.

53. Así, con la práctica del Control de la Energía Vital, el Yogi puede lograr que su mente adquiera la capacidad de la fijeza y la estabilidad[1].

NOTAS:

1. Aquí se presenta al control de la respiración como un método preparatorio para llegar al estado de concentración.

54. Cuando el Yogi logra que sus sentidos se mantengan naturalmente apartados de

los objetos de sensación y la mente reposa serenamente en su propio ser interior, entonces se dice que ha alcanzado el estado de Recogimiento Interior[1].

NOTAS:

1. En el Recogimiento Interior o *Pratyâhâra* el *Yogi* se aparta naturalmente de todo aquello que le es acercado por los sentidos. Es una separación de los acontecimientos del mundo circundante que permite al corazón fijar su atención sólo en la Divinidad. A mayor contacto con el mundo, menor posibilidad de vislumbrar la Verdad, y a menor contacto con las circunstancias cambiantes del mundo, mayor posibilidad de comunión con lo Eterno. El *Bhagavad Gîtâ* nos dice: *"El que a nada se apega, ni se inmuta en la suerte próspera o adversa, ni gusta ni repugna; un hombre tal, es de equilibrada mente. Cuando, además, aparta sus sentidos de los objetos de sensación, como tortuga que encoge sus miembros en la caparazón, entonces, es de equilibrada mente". (Bh. G. 57-58)*

55. A través del Recogimiento Interior el Yogi logra el más elevado control[1] sobre los órganos de los sentidos.

NOTAS:

1. *Paramâ Vishyatâ Indriyânâm* significa "el más elevado control de los sentidos". Cuando esto sucede, ya no es necesario "luchar" contra la tendencia a salir hacia el mundo ilusorio, sino que el estado de recogimiento ya es natural y continuo en el *Yogi*. En esta condición, puede abocarse a la práctica de los tres Pasos más elevados del *Ashtânga Yoga*, los cuales van ser descriptos en los primeros *Sûtras* del siguiente Capítulo.

Aquí finaliza
el Segundo Capítulo de los Yoga Sûtras titulado:

"La Práctica Espiritual"

~ Capítulo III ~

LAS GLORIAS DEL YOGA

Vibhûti-Pâda

1. Se llama Concentración[1] a la fijación de la mente en nuestro amado Objeto de Devoción[2].

NOTAS:

Aquí Patañjali continúa explicando los Ocho Pasos del *Yoga*.

1. *Dhârâna* es Concentración. Es la fijeza de la mente sobre Aquello a lo cual ofrendamos nuestra Devoción.

2. *Deshah* es "lugar". Es el lugar donde posamos nuestra mente y corazón. Ese Sagrado Objeto puede ser la imagen de un *Deva*, un símbolo sagrado, atributos divinos, un sonido místico, un *Mantra*, la luminosidad de nuestro propio corazón, etc.

2. Cuando el Yogi, a través de la práctica constante, logra que esa Concentración en Dios se torne continua e ininterrumpida, entonces ha llegado al estado de Meditación[1].

NOTAS:

1. *Dhyâna* o Meditación es el estado en el cual la mente fluye continuamente hacia Dios, sin ser perturbada por ningún otro pensamiento ni deseo.

3. Y finalmente, cuando todo pensamiento se extingue, cuando el sentido de individualidad desaparece y sólo la Conciencia Divina resplandece en lo interior, se dice entonces que el Yogi ha llegado al bienaventurado estado de Samâdhi o Absorción en Dios[1].

NOTAS:

1. En el estado de *Samâdhi*, el ego, o sentido de separación desaparece, y tan sólo permanece la Presencia Divina. Es un estado de

perfecta comunión entre nuestra alma y el Espíritu Universal.

4. Estos últimos tres Pasos del Yoga que hemos mencionado —la Concentración, la Meditación y la Absorción en Dios— cuando son considerados en conjunto, reciben el nombre de Samyama[1].

NOTAS:

1. Los tres Pasos mencionados —con los cuales comienza este Capítulo— se hallan estrechamente relacionados y conforman una unidad llamada "*Samyama*", la cual es una de las disciplinas fundamentales en el sendero enseñado por el *Rishi* Patañjali.

5. Cuando el Yogi logra establecerse en la práctica de Samyama, entonces nace en su corazón la Luz del Conocimiento de Dios[1].

NOTAS:

1. *Prajñâ Âlokaha* es "la Luz el Conocimiento de Dios". Las enseñanzas de los *Upanishads,*

la sabiduría de los *Vedas* y de todos los Libros Sagrados son captadas de modo directo e intuitivo por el *Yogi* que llega a este Estado Bienaventurado. Es una alborada de luz infinita que inunda su corazón. Lo que antes era duda y tinieblas, ahora es Claridad.

6. Es necesario que el Yogi aplique continuamente este triple Samyama a cada una de las etapas[1] del Sendero Espiritual.

NOTAS:

1. Esta entrega a Dios que se expresa a través de la concentración, la meditación y la práctica de *Samâdhi* debe ser aplicada continuamente en cada una de las etapas del Camino. No es posible realizar avance alguno si no se realiza la práctica espiritual. El aspirante debe evitar caer en el error de considerar que puede dejar a un lado las disciplinas (*Sadhânas*) por considerarse "avanzado". Los Grandes Santos nos han dado siempre este ejemplo: pensar en Dios y Servirlo continuamente, siempre y en todo lugar.

7. Estos últimos tres Pasos del Yoga que hemos mencionado —la Concentración, la Meditación y la Absorción en Dios— son de una naturaleza más interna que los nombrados anteriormente[1].

NOTAS:

1. Aquí Patañjali se refiere a los cinco Pasos previos explicados en el Capítulo anterior, a saber: Abstenciones, Observancias, Posturas, Control de la Respiración y Recogimiento Interior. Todos éstos (incluso el último) tienen, en mayor o menor medida, alguna relación con lo externo, con el cuerpo, los sentidos, etc., debido a que ellos se basan mayormente en la realización de acciones purificatorias. *Samyama*, en cambio, es de naturaleza absolutamente interna, y por lo tanto posee mayor cercanía con lo Divino.

8. Y sin embargo, aún el triple Samyama resulta ser una práctica externa si se lo compara al estado de Perfecta Concentración en Dios[1].

NOTAS:

1. *Nirbîja Samâdhi* o *Samâdhi* "sin semillas". Para la explicación de este término ver la nota al *Sûtra* 51 del Capítulo I.

Cuando aquí Patañjali nos dice que *Samyama* es una "práctica externa" comparada con el *Samâdhi*, lo hace para recordarnos una vez más que la verdadera Meta del *Yoga* trasciende aun sus Ocho Pasos y va más allá, donde sólo existe Dios Absoluto. Es un modo de precavernos para no caer en el error de que "quedarnos" —por así decir— en el estudio de los Pasos del *Yoga*, olvidando Aquello a lo cual esos Pasos nos conducen.

9. Mediante el constante trabajo de reemplazar las tendencias que llevan hacia el exterior por aquellas otras que conducen a la quietud, el Yogi logra, poco a poco, que su mente sea transformada y alcance la serenidad y el dominio de sí misma. Ello se ve fortalecido con cada momento en que el movimiento mental logra ser detenido[1].

NOTAS:

1. *Nirodha Parinâma* es un cambio sutil que transforma la tendencia mental al movimiento por una nueva tendencia hacia la quietud. Con cada instante (*Kshana*) en que el *Yogi* logra detener su mente, se fortalece más y más su capacidad para permanecer en recogimiento. De allí la importancia de perseverar día tras día en nuestras prácticas de meditación. Nunca debemos dejar de realizarlas, porque dichas prácticas son la razón de ser de nuestra vida en el mundo.

10. Estas nuevas tendencias hacia la quietud —adquiridas por la práctica— permiten que el Yogi pueda permanecer de modo continuo con la mente tranquila y serena[1].

NOTAS:

1. Una persona que continuamente hace lazos con las cosas externas hará que su mente se inquiete más y más. El *Yogi* sigue el sendero opuesto, lleva su atención hacia su propio

interior, busca la Paz, y en esa Paz, hallará a Dios. Recordemos aquí las innumerables historias de sabios y ermitaños que, huyendo del turbulento bullicio del mundo, buscaron refugio en los monasterios, en bosques, en desiertos y cuevas de montañas, donde la quietud del lugar contribuía a que la Paz del Señor ingrese a sus corazones.

11. Cuando la mente va dejando a un lado su tendencia a la dispersión y comienza a direccionarse únicamente hacia Dios, se dice entonces que el Yogi se ha establecido en la práctica de la transformación interior a través de la práctica de Samâdhi[1].

NOTAS:

1. *Samâdhi Parinâma* es la transformación o purificación de la mente que surge de la concentración o *Samâdhi*. En *Samâdhi Parinâma* las tendencias que impulsan a la mente a prestar atención a todo cuanto ve y oye, van siendo paulatinamente sustituidas por tendencias

nuevas que la impulsan a concentrarse en un solo Objeto: Dios.

12. Y finalmente, cuando todos los pensamientos de la mente son similares y homogéneos, y se dirigen sólo hacia Dios, se dice entonces que el Yogi ha logrado establecerse en la práctica de la transformación interior a través de la Perfecta Concentración en la Unidad[1].

NOTAS:

1. *Ekâgrata Parinâma* es la transformación de la mente que conduce hacia el Uno (*Ekâgra*). En este caso ya no existen diversos pensamientos, sino que hay un solo pensamiento continuo que es el recuerdo constante de Dios.

13. De este modo, han sido explicados los variados cambios que se producen en las características, las disposiciones y los estados[1], tanto de los elementos como también de los órganos de los sentidos.

NOTAS:

1. Estos tres constituyentes conforman la naturaleza propia de todos los elementos y de los sentidos, y es sobre ellos que se producen las transformaciones que se mencionaron en los *Sûtras* 9, 11 y 12. Aquí Patañjali nos recuerda que todo cuanto cambia y se modifica se halla en relación con el universo manifiesto conformado por estados, disposiciones, variaciones en el tiempo, etc. El *Yogi* debe tratar de sobreponerse a todos esos cambios y transformaciones, para poder ir en pos de Aquello que es Inmutable Eternidad.

14. Pero el discípulo debe saber que por sobre todos esos cambios, sean pertenecientes al pasado, al presente o al futuro, siempre existe la Divina Esencia[1] que jamás varía y que continúa su existencia Eternamente.

NOTAS:

1. *Dharmi* (*Substractum* o Esencia Divina) es un término para indicar a Aquello que

permanece inmutable allende todas las transformaciones. Aquí Patañjali vuelve a recordarnos que todo cuanto cambia y se transforma no es Real, sino que está dentro del reino de *Mâyâ* o ilusión. El aspirante espiritual debe buscar siempre lo que no varía: Dios.

15. Hemos de saber que las diferentes transformaciones de la mente son debidas a los cambios que se dan en etapas sucesivas[1].

NOTAS:

1. Aquí Patañjali nos habla de la naturaleza cambiante de la mente y sus pensamientos. *Krama* es "etapa" o "sucesión". Ello hace referencia a todo movimiento que se da en ciclo del mundo manifiesto o *Samsâra.* Cuando se dice "controlar la mente" esto significa "detenerla" o bien "suspender su movimiento". Cuando todo movimiento desaparece, entonces sólo brilla Aquel *Substractum* Eterno, que es Dios. Por ello se recomienda la meditación en el *Om*, ya que su sonido es el más cercano a esa absoluta quietud de la cual nace la Visión Divina.

16. Ahora hablaremos de los variados efectos de la concentración[1]. Cuando el Yogi practica su concentración sobre las características, las disposiciones y los estados que hemos mencionado, entonces recibe el don del conocimiento de los acontecimientos pasados y futuros[2].

NOTAS:

1. A partir de este *Sûtra*, Patañjali describe ciertas facultades que adquiere el *Yogi* a lo largo del sendero espiritual. Es muy importante comprender que estas facultades no son una meta, sino mas bien frutos que surgen por sí solos al avanzar en el camino. El *Yogi* no debe distraerse con ellos, ya que si así ocurriera pasarían a ser obstáculos en la peregrinación del alma hacia Dios. Recordemos que los sabios nos enseñan que para llegar a Dios debe ser abandonado todo cuanto no sea Dios.

2. Dios se halla por sobre los tres períodos del tiempo ya que Él es la misma Eternidad. El

Yogi unido a Dios participa de Su Naturaleza Divina y de este modo se torna capaz de percibir pasado, presente y futuro, del mismo modo en que alguien que llega a la cumbre de una montaña puede apreciar con claridad los valles y las laderas que se extienden por debajo de él.

17. Los diversos sonidos, sus significados y las ideas que se corresponden con ellos, usualmente se hallan amalgamados en nuestra mente. Ahora bien, cuando el Yogi se concentra sobre esos sonidos, significados e ideas por separado, entonces recibe la Gracia de comprender el lenguaje de todas las criaturas[1].

NOTAS:

1. Dios es la Esencia de todos los seres. Las criaturas se hallan separadas las unas de las otras debido a sus egos. Cuando el ego se diluye desaparece aquello que aparta al ser humano del resto de la creación; así, el *Yogi* se

torna capaz de comprender y comunicarse con todos los seres. En los Libros Sagrados hallamos muchos ejemplos de Sabios y Santos que se hallaban en perfecta comunión con los seres que le rodeaban. Recordemos, por ejemplo, el caso de San Antonio y su célebre prédica a los peces.

18. Cuando el Yogi toma conciencia de las antiguas tendencias[1] de su corazón, entonces recibe el don de conocer las características de sus vidas anteriores[2].

NOTAS:

1. *Samskaras*.

2. Las vidas anteriores no son más que experiencias por las cuales ha pasado nuestra alma en otros tiempos. Y su recuerdo se guarda en nuestra memoria (en la forma de *Samskaras*) al igual que las experiencias pasadas de la vida presente. Se dice que los *Yogis* son capaces de recordar los sucesos de diversos nacimientos previos. Son muy conocidas, por ejemplo, las narraciones acerca de las vidas anteriores de Budha.

19. De igual modo, si el Yogi practica su concentración sobre las diversas nociones que aparecen en su mente, entonces se tornará capaz de conocer los sentimientos de aquellos que lo rodean[1].

NOTAS:

1. A mayor elevación espiritual, tanto mayor será la sensibilidad del corazón, ya que se participa más intensamente del sentir universal de Dios. De allí que el *Yogi* pueda percibir los sentimientos de otros seres. Se dice que muchos Maestros Espirituales escuchan más los pensamientos y sentimientos de sus discípulos que las palabras que puedan pronunciar.

20. Sin embargo, no percibirá las causas que han dado origen a dichos sentimientos[1].

NOTAS:

1. Porque las causas se hallan enraizadas en cada ego individual y allí permanecen. Por ello se dice que es cada ser humano quien debe

trabajar en el campo de su propio corazón para extirpar las semillas (causas) de los deseos, ambiciones egoístas, etc. Los sentimientos, en cambio, son universales y se difunden hacia los otros seres, de modo que son percibidos por las almas más sensibles.

21. Cuando el Yogi se concentra sobre la forma visible de su propio cuerpo, éste deja de reflejar la luz que proviene del mundo exterior, y por lo tanto, no es percibido por los demás seres[1].

NOTAS:

1. El verdadero *Yogi* tiene su morada en Dios, no en este mundo, de allí que difícilmente pueda ser percibido por las criaturas que se hallan inmersas en *Mâyâ* o la Ilusión. A menudo se habla de grandes sabios que pasan desapercibidos a los ojos del mundo.

22. Los diversos Karmas que realizamos en este mundo inexorablemente dan su fruto.

Éste puede aparecer en forma inmediata, o bien, después de un cierto período de tiempo. Cuando el Yogi practica concentración sobre esos Karmas, y también sobre los presagios que observa, entonces recibe el conocimiento acerca del momento de su propia muerte[1].

NOTAS:

1. La filosofía de la India clasifica el *Karma* en tres clases:

(1) Prârabdha Karma: el *Karma* que se halla activo en la vida presente.

(2) Agami Karma: el *Karma* futuro que generamos con nuestras acciones en la vida actual.

(3) Sañchita Karma: todo el conjunto de nuestro *Karma* acumulado.

El período de vida de una persona está dado por el *Prârabdha Karma*. De allí que su conocimiento permita saber el momento de la

muerte física. En India son muchos los *Gurus* que conocen el preciso instante en que dejarán el cuerpo mortal. Se dice que en ciertos casos ello ayuda a prepararse para dicho momento.

23. Cuando el Yogi practica la meditación sobre las virtudes del amor, la amistad y la compasión[1], entonces adquiere el poder de brindar amor, amistad y compasión.

NOTAS:

1. *Maitrî* es "compasión". Meditando sobre esta virtud, el *Yogi* hace que su propio corazón se torne compasivo y adquiera los poderes (*Balâni*) de brindar esa compasión a los demás. De este modo el *Yogi* va limpiando cada vez más su corazón, y finalmente, el odio y la enemistad no tendrán ya ningún lugar en su interior. Recordemos siempre que nuestra mente "toma la forma" de aquello sobre lo cual pensamos. Si siempre pensamos en el bien, nuestra mente se torna buena. Pero… si continuamente pensamos en cosas malas, terminará por tomar la

coloratura de ese mal. Por ello se enseña que uno de los principales trabajos interiores del discípulo es cuidar sus pensamientos.

24. Si el Yogi practica su concentración sobre la fuerza de los diversos seres, entonces llegará a ser tan poderoso como un elefante[1].

NOTAS:

1. *Hastibala* es "el poder de los elefantes". Recordemos que el elefante es el símbolo del hombre sabio, y a su vez, la más poderosa y bondadosa de las criaturas. El *Yogi* que medita sobre la esencia de ese poder —el cual proviene de Dios— se contacta con la Fuente de toda fortaleza y se torna igualmente poderoso. De este modo se hace capaz de luchar con las fuerzas del error que moran en su propio interior.

25. También, el Yogi que medita sobre la luz, puede llegar a conocer de modo intuitivo las cosas lejanas, o aquellas que son extremadamente sutiles, o las que se hallan ocultas[1].

NOTAS:

1. La luz disipa las sombras de la ignorancia. El *Yogi* que medita en la luz se hace uno con ella, para él las sombras desaparecen, todas las dudas se disipan y lo que se encontraba velado, se hace manifiesto. El discípulo que anhela llegar a la Verdad, debe sentir profundo amor por todo cuanto es claro y luminoso, y debe alejarse de la oscuridad.

26. Cuando el Yogi medita en el Deva del Sol[1], entonces obtiene el conocimiento de todos los mundos[2].

NOTAS:

1. *Sûrya* es el Dios del Sol. Desde antiguos tiempos ha sido reverenciado por los hombres sabios de todas las culturas y religiones. Él es el Padre de Vida, tanto terrena como espiritual. Uno de sus *Mantras* es *"Om Sri Surya Namaha"*, que significa "yo reverencio al Señor Surya".

2. Las diversas regiones donde moran los seres celestiales. Uno de los Nombres de Sûrya es

"*Pusham*", el Omnisciente. El devoto de Dios se une a la conciencia ombiabarcante de Dios.

27. Cuando el Yogi medita en el Deva de la Luna[1] adquiere el conocimiento de las constelaciones celestiales.

NOTAS:

1. *Chandra* es el *Deva* de la Luna y Rey de las constelaciones. El *Yogi* de mente serena es capaz de contactar con la silenciosa armonía de los cuerpos celestes, que no es sino el reflejo de la Armonía Perfecta de la Mente Divina que los creara.

28. Y cuando la meditación se realiza sobre la Estrella Polar, entonces el Yogi adquiere el conocimiento del movimiento de los cuerpos celestes[1].

NOTAS:

1. *Dhruva* es la Estrella Polar. Es llamada el Punto inmóvil del Universo. Es el símbolo del Devoto Perfecto que se halla en perpetua

comunión con Dios. Todo cuanto existe gira en torno a la Presencia del Señor, por ello se dice que el *Yogi* unido a Dios conoce el movimiento de todos los cuerpos celestes. Dhruva es, asimismo, el nombre de uno de los más grandes devotos del Señor Narayana, quien le otorgó el cuerpo de la Estrella Polar en virtud de su infinito *Bhakti* o Devoción. Su historia se narra en el *Srimad Bhagavatam*.

29. Cuando practica meditación sobre la región que circunda al ombligo, entonces el Yogi adquiere conocimiento de la constitución y el funcionamiento de su propio cuerpo[1].

NOTAS:

1. El cuerpo es el instrumento a través del cual el alma humana realiza sus experiencias en esta vida. Su conocimiento puede ayudar a afrontar las diversas circunstancias de la vida y realizar de modo más adecuado las acciones conducentes al desarrollo espiritual.

30. Cuando realiza su meditación tomando como centro su propia garganta, entonces logrará sobreponerse a las aflicciones del hambre y de la sed.

31. Cuando la meditación se realiza sobre la región del propio sistema respiratorio[1], entonces se adquirirá una gran paz y firmeza de la mente.

NOTAS:

1. Recordemos que el *Prâna* o Energía Vital y la mente se hallan estrechamente unidas, y que, a su vez, el *Prâna* se halla unido a nuestra respiración, de modo que controlando ésta se puede contribuir a la serenidad de nuestro ser.

32. Si el Yogi realiza su meditación tomando como centro la luz que brilla en la coronilla de su cabeza, entonces podrá tener la visión[1] de los Seres Celestiales[2].

NOTAS:

1. *Darsham* o “Visión Divina”.

2. Los *Siddhas* son los Seres Perfectos que guían a los seres humanos en su peregrinación al Hogar Celeste.

33. Gracias al conocimiento intuitivo[1], el Yogi se torna capaz de conocer todas las cosas que moran en el Universo.

NOTAS:

1. *Prâtibha* es "Conocimiento Intuitivo". Los textos de *Yoga* enseñan que este conocimiento precede al Conocimiento de Dios, del mismo modo en que la luz de la aurora precede a la salida del Sol. Sri Sankaracharya nos dice que *Prâtibha* nace de la profunda devoción a Dios y de la meditación sobre *Âtman*.

34. Cuando el Yogi medita en el divino loto de su propio corazón, entonces recibe el perfecto conocimiento de su mente[1].

NOTAS:

1. *Hridaye* es el corazón, el cual es la sede de *Buddhi* u órgano del discernimiento en el que

se refleja la Divinidad. Por la meditación sobre "la ciudad de Brahmâ" (el corazón) el *Yogi* adquiere el conocimiento de la propia mente, ya que desde la elevada cumbre del discernimiento es capaz de observar con serenidad los variados movimientos de la mente.

35. Las experiencias en el mundo provienen de la falsa identificación del Espíritu con la mente[1]. Cuando el Yogi medita sobre Âtman en vez de hacerlo sobre su propio ego, entonces alcanza el Conocimiento del Espíritu[2].

NOTAS:

1. El Espíritu (*Purusha*) es la Realidad Eterna, en tanto que la mente es sólo ilusión. Sin embargo, el ser humano confunde a ambos, tomando por real lo ilusorio y por ilusorio lo Real. La meditación sobre Dios, lleva al Conocimiento de Dios.

2. *Purusha Jñâna* es "Conocimiento del Espíritu". En general, los seres humanos pensamos

en nosotros mismos como individuos separados, y ello es debido a nuestro ego o *Ahamkâra*. El Sabio, en cambio, posa todo su ser en *Âtman*, y así, alcanza el Conocimiento Divino.

36. Cuando el Yogi alcanza el Conocimiento del Espíritu, entonces recibe el don del conocimiento intuitivo[1], y también recibe los dones del oído divino, el tacto divino, la visión divina, el gusto divino y el olfato divino[2], mediante los cuales se torna capaz de percibir vívidamente los mundos celestiales.

NOTAS:

1. *Prâtibha*.

2. La música celestial de los *Gandharvas*, la visión de los *Devas*, el perfume de los jardines del Cielo o *Svarga*, etc., es percibido mediante estos sentidos divinizados. Todo ello trae a nuestra memoria recuerdos de aquel estado pleno de *Ananda* o Felicidad que hemos

olvidado cuando nuestra alma descendió a este mundo "transitorio y aflictivo".

37. Ahora escucha con atención las siguientes palabras: todos estos poderes divinos que te he descripto son notables logros para una mente que aún es voluble y mundana, sin embargo, ellos no son más que obstáculos para quien anhela llegar al Samâdhi[1].

NOTAS:

1. Este *Sûtra* es muy importante. Mientras describe en detalle los diversos poderes divinos, Patañjali nos advierte acerca de ellos. Nos dice Sankaracharya que ellos son obstáculos para el *Samâdhi* porque son antagónicos con la visión de Dios. Todo aquello que nos distrae de lo Absoluto es un impedimento que debe ser dejado a un lado a través del Discernimiento (*Viveka*) y el Desapego (*Vairagya*).

38. Cuando el Yogi ha logrado debilitar los lazos que lo unen a su cuerpo, y al mismo

tiempo, adquirió el conocimiento de la naturaleza interna de la mente, entonces, su espíritu puede viajar libremente, lejos del propio cuerpo mortal[1].

NOTAS:

1. Esta liberación de los lazos del cuerpo denso no es sino un pálido reflejo simbólico de la Gran Liberación de la ignorancia, que es la Unión con Dios.

39. Cuando el Yogi ha llegado a controlar la energía vital que recibe el nombre de Udâna[1], entonces se tornará capaz de caminar ligeramente por sobre el lodo y aún sobre el agua, no quedará atrapado por las espinas de los valles[2], y su espíritu podrá salir de su cuerpo cada vez que lo desee.

NOTAS:

1. El *Prâna* o energía vital tiene cinco aspectos: *Prâna*, *Apana*, *Vyana*, *Udâna* y *Samâna*. Cada

uno de ellos cumple una función específica en el ser humano. *Prâna* es la fuerza vital ascendente; *Apana* tiene la función de controlar los órganos de excreción; *Vyana* es la fuerza vital que se halla en movimiento en todo el cuerpo; *Udâna* ayuda en la salida del alma del cuerpo físico y *Samâna* trabaja en los procesos de asimilación del cuerpo.

2. Esto es, se sobrepone a los múltiples obstáculos que nos presenta *Mâyâ* o la Ilusión.

40. Una vez que el Yogi logra el dominio sobre la energía vital llamada Samâna, entonces se torna luminoso como el Sol.

41. Si el Yogi medita sobre la íntima relación que existe entre el espacio etéreo[1] y el poder de la audición, entonces recibirá la gracia del oído divino[2].

NOTAS:

1. *Âkâsha* o “espacio etéreo”. Los cinco Elementos de la Naturaleza son: *Âkâsha* (Espacio),

Vâyu (Aire), *Agni* (Fuego), *Agni* (Agua) y *Prithivi* (Tierra). De ellos, *Âkâsha* es el más sutil y se halla en relación directa con el sentido del oído. Se dice que el oído es el más elevado de los sentidos porque, además de ser el más sutil, es el que nos permite escuchar las enseñanzas sagradas de boca de nuestro Maestro o *Guru*. Recordemos que los *Upanishads* (Libros de Enseñanza Metafísica) también son llamados *Shrutis*, término que proviene de la raíz "*Shru*" y que significa "oír".

2. *Divyam Shrotram* es "el oído divino". Es la capacidad de oír la Voz de Dios a través de los sagrados *Mantras* y las músicas celestiales. Por ello, el *Ganapati Upanishad* nos dice: *"que con los oídos oigamos lo auspicioso, ¡oh Devas!"*

42. Cuando el Yogi medita sobre la relación que existe entre el espacio etéreo y el propio cuerpo, llegará a identificarse con la delicada liviandad de los copos de algodón. De este modo, podrá trasladarse libremente surcando las vastas regiones del espacio[1].

NOTAS:

1. *Âkâsha* es el espacio, es aquello que contiene en sí a todos los seres. El *Yogi* que eleva su mente a los planos más sutiles se "desprende" —por así decir— de la pesadez propia del contacto con los objetos materiales. Su mente y su corazón viajan libremente en las alas etéreas del arrobamiento espiritual.

43. Cuando el Yogi logra concentrarse sobre su propia mente, como si ésta no se hallara atada a su cuerpo físico, entonces ante él se descorrerá el velo que impide el ingreso de la Luz[1] a su corazón.

NOTAS:

1. *Prakâsha Âvarana* es "el velo que cubre la Luz". Este velo es producido por el movimiento de la misma mente, con sus deseos, recuerdos, etc. Cuando ella se serena, el velo de la ilusión pierde densidad y —como dice el *Sûtra*— "se descorre", y la Luz Divina puede ingresar en nuestro corazón.

44. Los elementos de la naturaleza poseen cinco aspectos. Ellos son: su cuerpo denso, su forma particular, su cuerpo sutil, su capacidad de interpenetrar y su función específica. Cuando el Yogi medita sobre este quíntuple aspecto de los elementos, entonces llega a sobreponerse a esos elementos[1].

NOTAS:

1. Aquí Patañjali nos habla de los *Bhûtas* o elementos de la Naturaleza. Ellos son los componentes básicos de todas las cosas en el Universo. El *Sûtra* nos dice que sus características son:

(1) *Sthûla*: densidad.
(2) *Svarûpa*: forma.
(3) *Shûkshma*: sutilidad.
(4) *Anvaya*: capacidad de interpenetrar.
(5) *Arthavatva*: la función específica de cada elemento.

Ellos son mencionados en el *Sûtra* porque su conocimiento puede ayudar al *Yogi* a superarlos,

del mismo modo en que un buen marino necesita conocer las características del océano en el cual navega para poder llegar a su destino. En nuestro caso ese océano es el *Samsâra* o mundo manifiesto (conformado por los elementos de la Naturaleza), y el Puerto al que nos dirigimos es Dios.

2. *Bhûta Jayah* significa "victoria sobre los elementos". Ello quiere decir que el *Yogi* deja de ser afectado por las diversas características de los *Bhûtas* o elementos (calor, frío, dolor, placer, etc.), y entonces puede encaminarse más libremente hacia la Meta Suprema.

45. De este modo, el Yogi deviene capaz de tornarse más sutil que lo más sutil, llega a alcanzar la perfección del cuerpo físico, los elementos no le ofrecen resistencia y queda liberado de los impedimentos materiales[1].

NOTAS:

1. A través de la purificación de su ser interno, el *Yogi* se eleva a una esfera superior, en

la cual ya no tienen injerencia las cualidades de la Materia. Entonces el Sabio puede consagrarse a la práctica espiritual sin ser ya afectado por los obstáculos materiales propios de *Mâyâ*.

46. Se llama "perfección del cuerpo" a la posesión de gracia, esplendor, fuerza y una resistencia diamantina[1].

NOTAS:

1. El real valor de estos logros reside en que con ellos el *Yogi* puede dedicarse de mejor modo a las prácticas espirituales. Por "resistencia diamantina" hemos de entender constancia en las *Sâdhanas* o disciplinas espirituales y fortaleza para no dejarse abatir en los momentos difíciles.

47. Los órganos de los sentidos también poseen cinco aspectos. Ellos son: la percepción que es propia de cada sentido, su carácter esencial, su relación con el ego, su capacidad de interpenetrar y su función específica.

Si el Yogi medita sobre estos cinco aspectos de los sentidos, entonces podrá conquistar dichos sentidos[1].

NOTAS:

1. En el *Sûtra* 44 Patañjali se refirió a los elementos de la Naturaleza y del modo de sobreponerse a ellos. Ahora nos habla de los diversos aspectos de los sentidos y de cómo superarlos.

48. Cuando el Yogi ha alcanzado dicho logro, entonces será capaz de moverse tan rápido como la mente, tendrá independencia de los órganos físicos y podrá sobreponerse a la Naturaleza[1].

NOTAS:

1. Esto es, ya no se hallará esclavizado a las tres *Gunas* o cualidades de la Naturaleza que hacen que el alma se comprometa con los vaivenes del mundo material. Es un estado de liberación de las ataduras corporales.

49. Cuando el aspirante espiritual llega a tener real comprensión de que el Espíritu es algo diferente de la mente, entonces recibe la Gracia de la omnipotencia sobre todos los seres y el don de la omnisciencia[1].

NOTAS:

1. El Señor es el Testigo de todos los seres. El *Yogi* unido a Dios participa de Su Naturaleza Divina. La omnisciencia (*Sarva-Jñâtritvam*) es el conocimiento inmediato de todas las criaturas que pueblan el Universo. Todo cuanto existe reside en el Corazón de Dios.

50. Sin embargo, sólo cuando el Yogi se torna indiferente a todos estos logros[1], es que se destruyen las semillas del árbol de la imperfección, y se abren las puertas a la Absoluta Liberación[2].

NOTAS:

1. Aquí Patañjali vuelve a prevenirnos para que nos alejemos de todo cuanto sea “poderes”,

"logros", etc., dentro del mundo fenoménico. Omnipotencia y omnisciencia, aún siendo cualidades muy elevadas, se hallan en relación con el Universo manifiesto, y por lo tanto, ilusorio, y por ello deben también ser abandonadas. Recordemos siempre las palabras de Jesús referidas a la actitud del verdadero Buscador de Dios: *"déjalo todo y sígueme"*.

2. *Kaivalya* o *Moksha*.

51. A veces el Yogi es tentado por las recompensas que le ofrecen los seres celestiales[1]. En estos casos, no debe aceptar tales ofrecimientos, ni tampoco debe permitir que a causa de ello crezca la vanidad en su corazón. Si cayera en este error, debe atenerse a nefastas consecuencias[2].

NOTAS:

1. Los goces en los planos celestiales (tales como el Cielo o el Paraíso), la adquisición de poderes milagrosos, la longevidad, etc., son todos dones otorgados por los *Devas* a los puros

de corazón. Sin embargo, el verdadero *Yogi* jamás debe aceptarlos, porque ellos son obstáculos en el Camino hacia Dios, ya que forman parte de la manifestación, esto es, de *Mâyâ* o Ilusión. Los *Puranas* (Antiguos Libros Sagrados) narran muchas historias en que grandes sabios retrocedieron en el Sendero por haber aceptado tales dádivas. Este retroceso es a lo que el *Sûtra* llama "nefastas consecuencias".

2. El orgullo espiritual es un grave obstáculo en el sendero. Consiste en creerse superior a otras personas por haber realizado supuestos "avances" en el Sendero. Muchos aspirantes se extravían debido a que caen presos de este terrible error. El discípulo debe ser muy cuidadoso al respecto. Por ello, el Señor Krishna, cuando nos habla de las cualidades del discípulo espiritual, nos dice que debe poseer: *"Humildad, modestia, mansedumbre, misericordia, rectitud, obediencia, pureza, perseverancia y dominio de sí mismo" (Bh. G. XIII, 7).*

52. Cuando el Yogi practica la meditación sobre la naturaleza de un instante del

tiempo[1], y también sobre el misterio de la sucesión de dichos instantes, entonces adquiere el Conocimiento que nace de discernir[2] entre lo Verdadero y lo falso.

NOTAS:

1. El tiempo no es algo real, sino que es una consecuencia del movimiento de nuestra propia mente ilusoria. Para el *Yogi* que logra detener su mente, el tiempo se desvanece, del mismo modo en que las olas de un estanque desaparecen cuando el viento cesa. Nos dice Patañjali que meditando sobre la naturaleza del instante o *Kshana* —que según la filosofía de la India es la menor porción de tiempo posible— el *Yogi* toma conciencia de lo ilusorio e intrascendente del mundo fenoménico, y de este modo despierta en sí el Conocimiento Discriminativo (*Viveka*) entre lo Real (Dios; la Eternidad) y lo irreal (el mundo transitorio).

2. *Vivekajam* significa "nacido del discernimiento", dando ello a entender que *Viveka* o Discernimiento es quien permite que el Conocimiento Divino ingrese en el corazón.

53. Dentro del mundo manifiesto existen ciertas cosas que parecen ser idénticas entre sí, y ello es debido a que son de la misma clase, tienen las mismas características, e incluso ocupan la misma posición en el espacio. Sin embargo, el Yogi poseedor del Conocimiento Discriminativo es capaz de notar las diferencias sutiles que existen entre ellas[1].

NOTAS:

1. Este conocimiento no tiene por objeto estudiar el cambiante mundo del fenómeno (que es irreal como un sueño), sino que es barca que conduce a Aquello que es la base y sostén de todo lo manifiesto. El saber diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto, el bien y el mal, lo que conduce a Dios y lo que nos aleja de Él, es propio sólo de las almas elevadas. Para el hombre esclavo de la ignorancia a menudo es la duda quien habita en su corazón, y de este modo no puede avanzar en el Sendero. El hombre sabio posee una visión clara y espiritual

con respecto a todos los acontecimientos de la vida, es por esta razón que es capaz de guiar a los demás seres humanos.

54. El más elevado Conocimiento, que nace del Discernimiento, es de naturaleza intuitiva[1] y trasciende todas las cosas. Él es capaz de percibir simultáneamente todos los acontecimientos del Universo, se remonta más allá del tiempo y del espacio y se sitúa por sobre toda causa y efecto[2].

NOTAS:

1. *Târaka* significa "intuitivo" o "trascendente". Este conocimiento supremo no es aprendido de ninguna fuente exterior, tampoco se lo puede enseñar con palabras, sino que proviene del contacto directo con Dios. Los Grandes *Rishis,* los *Devas,* los *Gandharvas* (músicos celestes) y los *Yogis* sumidos en meditación poseen este sagrado conocimiento. Todo el sendero espiritual es una larga preparación para llegar a ese estado de Bienaventuranza.

2. El *Yogi* se sitúa más allá de la esfera del mundo ilusorio. Tiempo, espacio y causalidad ya no le afectan. Su conciencia está en Dios, que es inmutable Eternidad.

55. Pero, en verdad, cuando el corazón deviene completamente purificado y se alcanza la identidad con el Supremo Espíritu, entonces, y sólo entonces, el Yogi llega a la Liberación[1].

NOTAS:

1. *Kaivalya* o *Moksha* es el estado de Liberación. Esta es la Meta Suprema. Es absoluta Unión con Dios. Todos los conocimientos y glorias (*Vibhutis*) de los que se hablaron en los *Sûtras* anteriores, aquí dejan de brillar, del mismo modo en que las estrellas dejan de ser visibles cuando sale el resplandeciente Sol. En *Kaivalya*, sólo Dios es.

Aquí finaliza
el Tercer Capítulo de los Yoga Sûtras titulado:

"Las Glorias del Yoga"

Capítulo IV

LA LIBERACIÓN DE LA ILUSIÓN

Kaivalya-Pâda

1. Los logros mencionados anteriormente[1] pueden estar presentes en nosotros desde nuestro mismo nacimiento[2], o bien ser adquiridos mediante el uso de hierbas medicinales[3], o por la recitación de Mantras, o por la práctica de austeridades[4] o por la práctica de Samâdhi.

NOTAS:

1. En este *Sûtra* Patañjali nos dice que ciertas habilidades extraordinarias pueden ser adquiridas a través de diversas prácticas y variados métodos. Con ello nos indica que dichos logros no tienen una relación directa con el develamiento espiritual. El verdadero Buscador de Dios debe alejarse de todo cuanto es

“fenoménico” y abocarse por completo a purificar su corazón de toda mácula mundana.

2. Hay personas que nacen (*Janma*) con ciertos dotes naturales debido a las prácticas realizadas en sus vidas pasadas. Sin embargo, ello no necesariamente tiene relación con el grado de espiritualidad de esa persona.

3. Ciertas hierbas medicinales (*Oshadhis*) producen algunos efectos peculiares sobre quien las ingiere. Pero ello es algo pasajero y no otorga beneficio real alguno. Debe ser evitado.

4. La recitación de *Mantras* y las prácticas de austeridades (*Tapas*) purifican el corazón y elevan el alma hacia Dios. Pero es necesario que estas prácticas se efectúen con un corazón puro y sin motivos egoístas.

5. De todas las prácticas, el *Samâdhi* o absorción en Dios, es la más elevada. Es la culminación de todas las otras disciplinas espirituales.

2. El desarrollo y el progreso gradual de nuestro estadio de vida depende del

correcto cumplimiento de los mandatos de la Naturaleza[1].

NOTAS:

1. El ser humano debe cumplir con su propio *Dharma* (aquello que debe realizar) en cada momento de su existencia. Si trata de "saltar etapas" y evadir las responsabilidades, ello dará como resultado un retroceso espiritual. Si el aspirante no cumple con sus pequeños *Dharmas* cotidianos, nunca podrá cumplir con el Gran *Dharma*, que es la Unión con su Esencia Celeste. Cada situación que se presenta en nuestra vida es una oportunidad de avance espiritual, si se la evade, no se puede adelantar en el Camino. Es muy importante que el Discípulo comprenda esto.

3. En el mundo, lo que llamamos "causas", en realidad no impelen a la Naturaleza a ponerse en movimiento. Lo que hace una "causa" es simplemente eliminar un cierto obstáculo, entonces, la Naturaleza fluye por

sí misma. Esto se asemeja a la labor de un agricultor que quita un dique de un arroyo y permite que el agua fluya por sí sola[1].

NOTAS:

1. El camino hacia Dios consiste en una constante purificación. No es "agregando conocimientos" como se llega a Conocer a Dios, sino quitando todos los obstáculos (egoísmo, odio, avaricia, etc.), que impiden al ser humano tener un vislumbre de su sagrado Ser. Al correr un velo, lo que hacemos es permitir el libre ingreso de la luz. Ésta ya se hallaba presente, sólo era necesario develarla. Del mismo modo, Dios se halla presente en todo momento y lugar; el ser humano ha de quitar el velo de la ignorancia para que Él se manifieste en todo Su esplendor.

4. La mente no es más que una barrera ilusoria creada por el ego[1].

NOTAS:

1. Hay seres humanos que creen que pueden ascender en la escala espiritual valiéndose de

la ayuda de su mente. Este es un error del cual nos quiere prevenir el *Rishi* Patañjali. Él nos dice que la mente no sólo es ilusoria, sino que además es una "barrera", es decir, es algo que nos impide seguir avanzando en el Sendero. Mientras intentemos ascender valiéndonos de la razón, caeremos una y otra vez, porque la razón nunca puede dejar de estar "apoyada" en la materia. Y lo que anhela el *Yogi* es, precisamente, "desprenderse" de ese yugo material. Querer acercarnos a Dios con la ayuda de la mente es como querer llegar a la luz valiéndonos de las sombras.

5. En el Universo, las características de las mentes de los diversos seres difieren grandemente entre sí. Sin embargo, todas ellas han nacido y son controladas por la Mente Universal de Dios[1].

NOTAS:

1. Cuando miramos a nuestro alrededor vemos que existen diferentes tendencias en las mentes de las personas. Algunas sienten inclinación

por el estudio de temas espirituales, otras, por el contrario, sólo desean ocuparse de cuestiones terrenas. Algunas siempre están atareadas en los mil y un problemas de la vida en la sociedad, otras, en cambio, sienten la necesidad de una cierta soledad. Sin embargo todas tienen una razón de ser, ya que es Dios mismo quien designa las modalidades mentales de cada ser humano, en concordancia con cada *Karma* en particular. Todo cuanto sucede en el mundo se halla regido por la Voluntad del Señor y todo se halla bajo el dominio de Su Mente Universal. Cuando el *Yogi* comprende esta Gran Verdad en lo profundo de su corazón, entonces todas las dudas se disipan y percibe la Perfecta Armonía que subyace en toda la manifestación.

6. En el mundo existen variadas formas de constituciones mentales. Sin embargo, de todas ellas, la única que se halla libre del yugo de las tendencias adquiridas en tiempos pasados, es la mente purificada que nace de la meditación en Dios[1].

NOTAS:

1. *Dhyânajam* significa "nacida de la meditación". Sólo a través de la constante meditación en Dios el *Yogi* logra superar las antiguas tendencias de la mente, tales como el egoísmo, los apegos, la lujuria, los deseos sensuales, etc. Únicamente la Luz Divina es capaz de librar al ser humano de la oscuridad de la ignorancia.

7. Las acciones que realizan los seres humanos comunes pueden ser de tres clases: blancas, negras o una combinación de ambas. Sin embargo, las acciones realizadas por el Yogi no son blancas ni negras, sino completamente puras y cristalinas[1].

NOTAS:

1. Las acciones realizadas por los seres humanos pueden ser de tres tipos:

(1) Acciones blancas. Son las acciones virtuosas, tales como las prácticas espirituales, el estudio de los Libros Sagrados, etc.

(2) *Acciones negras*. Son aquellas originadas por malos sentimientos, como el odio, la venganza, la ambición, etc.

(3) *Acciones blancas y negras a la vez*. Son las actividades comunes de la vida en las que suelen mezclarse el bien y el mal.

Sin embargo, las acciones del *Yogi* son algo totalmente diferente a estos tres tipos mencionados. El Sabio actúa sin ningún tipo de apego al fruto de las acciones, y con la mente y el corazón totalmente entregados a Dios. Por ello, se sobrepone a la acción: él es un *Karma Yogi*.

8. Las tres acciones mencionadas dan como resultado ciertas impresiones que permanecen en la mente. Cuando las condiciones son favorables, ellas se manifiestan y producen sus diversos frutos, sean éstos buenos o malos[1].

NOTAS:

1. Las acciones blancas dan como resultado condiciones favorables para el desarrollo de

la Vida Espiritual, por ejemplo, nacer en una familia virtuosa y devota. Las acciones negras cierran el camino hacia la Luz y generan dolor. Y las acciones blancas y negras a la vez producen resultados combinados.

Sin embargo las acciones del *Yogi* son liberadoras de todo *Karma*, y conducen hacia la Unión con Dios.

9. En la vida existe una sucesión ininterrumpida de causas y efectos, de acciones y frutos. Dicha sucesión es generada por los deseos y por las tendencias de nuestra mente. Ella jamás se corta, aunque a veces pueda parecer interrumpida por las diversas circunstancias de nuestro nacimiento, o por las condiciones de lugar y tiempo[1].

NOTAS:

1. Cada acción que realizamos dará como resultado un fruto: bueno o malo. Inexorablemente ese fruto se manifestará, pero, para que ello suceda deben presentarse las condiciones

adecuadas. Esto es a lo que se refiere el *Sûtra* cuando dice “diversas circunstancias, etc.” Por ello se suele comparar a las acciones con “semillas”, ya que éstas, tarde o temprano han de germinar, sin embargo, para que ello suceda es necesario que sean depositadas en terreno fértil. El contacto con un Maestro Espiritual, el escuchar las enseñanzas sagradas, las visitas a los Templos, etc., constituyen ese “terreno fértil” en el que se pueden desarrollar las tendencias espirituales de nuestro corazón.

10. En el ser humano, las impresiones latentes, los recuerdos y los deseos no tienen comienzo[1], y de igual modo, el deseo de vivir es eterno[2].

NOTAS:

1. *Anâditvam* significa “lo que no tiene comienzo”. Los deseos no tienen comienzo, porque tampoco lo tiene la ignorancia o *Avidyâ,* la cual es inescrutable; sin embargo posee fin, y éste es *Kaivalya*, *Moksha* o la Liberación.

Los sabios en India suelen darnos el siguiente ejemplo:

Imaginemos a una persona que está dormida y sueña. Para ella, esos sueños le parecen haber existido desde siempre; ella cree que pertenece a ese mundo del sueño. Sin embargo, cuando despierta, toda esa ilusión que parecía interminable se desvanece en un solo instante. De igual modo sucede con el Despertar Espiritual: la ilusión desaparece y sólo permanece la Conciencia Divina.

2. Es "eterno" dentro de *Mâyâ* o Universo Ilusorio. Cuando la ignorancia se desvanece, también se extingue el deseo de vivir en la ilusión, porque se comprende que la única Vida Real es la Vida en Dios.

11. Los deseos existen en el ser humano debido a cuatro factores: las causas que los originan, los frutos que producen[1], sus soportes[2] y los objetos de los deseos[3]. Cuando estos cuatro factores desaparecen, entonces se extinguen también todos los deseos.

NOTAS:

1. Las causas de los deseos y sus frutos son el mismo *Karma* —sea presente o futuro— que nos ata al ciclo del *Samsâra* o mundo manifiesto.

2. Los soportes de los deseos son los movimientos de la mente. Cuando éstos cesan, los deseos no tienen donde "apoyarse", entonces se debilitan y "caen", para luego extinguirse completamente.

3. Los objetos de los deseos desaparecen por sí solos cuando el ser humano no pone su atención en ellos. Por dicha razón el aspirante no debe luchar contra los objetos "afuera" de él, sino en su propio interior. Al respecto dice el *Bhagavad Gîtâ: "Los objetos de sensación, aunque no el gusto por ellos, abandonan al abstinente morador del cuerpo que de ellos no gusta; y aún el mismo gusto abandona al que persevera en la visión de Dios". (Bh. G. II, 59).*

12. El pasado y el futuro existen por sí mismos, al igual que el tiempo presente[1]. Los

diferentes momentos son debidos a los variados senderos que toma el alma en su existencia, y que hacen surgir las diversas características.

NOTAS:

1. Dentro del Universo manifiesto, Pasado, Presente y Futuro coexisten en la vasta unidad del Tiempo. No hay diferencia real entre ellos. La distinción es sólo aparente, y debida a los caminos (momentos del tiempo) por los cuales transita el Alma. Sin embargo, desde el punto de vista de lo Absoluto, el Tiempo no es más que *Mâyâ* (Ilusión), y por ello, los Libros Sagrados nos dicen que Dios se halla por sobre los tres Tiempos (*Kalatraya*), y mora en la inmutable Eternidad.

13. Esas características —ya sean manifiestas o inmanifiestas— se hallan presentes en las tres cualidades de la Materia[1].

NOTAS:

1. Las tres *Gunas* o cualidades de la Materia (*Sattva*, *Rajas* y *Tamas*) se manifiestan en el

tiempo, presentándose como las variadas formas que en el mundo adoptan los seres. Todo cuanto percibimos en el universo no es más que la continua revolución de las *Gunas* entre sí. Por ello, el *Yogi*, al sobreponerse a esas *Gunas* se establece en Aquello que no varía (*Âtman*, Dios Absoluto), donde sólo permanece la Perfecta Bienaventuranza.

14. La realidad aparente de cualquier objeto se debe tan sólo a una combinación única y peculiar de las tres cualidades de la materia[1].

NOTAS:

1. Las combinaciones de las tres *Gunas* son infinitas, y por ello son también infinitos los seres en el universo. El Sabio debe saber ver más allá de esas formas exteriores, y contemplar Aquello que reside en el corazón de los seres.

15. A pesar de que un objeto sea siempre el mismo, cuando es percibido por personas

diferentes, aparece como siendo objetos diferentes. Esa diferencia en la percepción se debe a que las mentes de los diversos seres humanos siguen senderos diferentes[1].

NOTAS:

1. Según sean las características de la mente, así será cómo se percibe al mundo y sus objetos. Una mente con *Samskaras* (tendencias) espirituales, percibirá a Dios por doquiera, en tanto que una mente materialista, sólo verá objetos densos. De igual modo, una mente inclinada hacia el bien percibirá el bien a su alrededor, en tanto que una mente teñida de odio, sólo verá odio en su entorno. Los "senderos diferentes" de los que se habla en el *Sûtra* se refieren a los distintos caminos por los que transita el ser humano en su paso por el mundo: caminos materiales, espirituales, de bondad, de rencor, etc.

16. Los objetos del mundo poseen una existencia independiente de la mente que los

percibe. Esa es la razón por la cual, los objetos siguen existiendo aún cuando no sean percibidos por mente alguna[1].

NOTAS:

1. La comprensión de este *Sûtra* conduce a un estado de desapego (*Vairagya*) de los objetos de los sentidos. La visión de Dios nace de nuestra percepción de la Realidad Espiritual, independientemente del mundo de los objetos que nos rodea. Dios se halla presente siempre y en todas partes; cuando un ser humano posee un corazón puro y devoto, entonces el Señor se presenta ante él y sólo ve a Dios, y los objetos del mundo, aunque manifiestos en *Mâyâ*, dejan de ser vistos por el Sabio.

17. Cuando la existencia de un objeto externo colorea a la mente, entonces aquel deviene conocido por ésta. Si así no sucede, entonces ese mismo objeto permanece desconocido para la mente[1].

NOTAS:

1. Es la mente la que "sale" —por así decir— a conocer los objetos. Cuando esto sucede, los objetos brindan su "color" a la mente, y ésta los percibe. La mente, en su plasticidad, "toma la forma y el color del objeto". Por ello es tan importante tener sumo cuidado con el "alimento" que le damos a nuestra mente. Si continuamente contemplamos imágenes sagradas, la mente se sacraliza, porque adquirirá el color de la santidad. En cambio, si la ponemos en contacto con lo oscuro y material, la mente se oscurece y aparta de Dios.

18. Los diversos cambios y modificaciones de la mente son percibidos por el Señor, debido a que la naturaleza de Él es Una e Inmutable[1].

NOTAS:

1. Tan sólo lo que es inmutable es capaz de percibir aquello que se mueve y modifica. Los objetos de sensación "colorean" la mente, lo

cual produce continuos cambios y movimientos en ella. La mente, inmersa en su propio movimiento, no es capaz de percibirlo; pero el Señor, el Eterno Testigo de todo cuanto sucede, observa el devenir universal desde el sagrado trono de la Inefable Conciencia Divina. El *Yogi* que logra unirse al Eterno comprende que el mundo no es más que una ilusión, y así, lo abandona, inmergiéndose en Dios.

19. Hemos de saber que la mente no es autoluminosa, ya que ella misma forma parte del reino de las cosas que son percibidas[1].

NOTAS:

1. La Luz del Conocimiento parte sólo de Dios. La mente es incapaz de conocer algo por sí misma, porque ella es simplemente un objeto más en el reino del mundo. Lo que ella hace es tan sólo "tomar prestada" una parte de la luz del Espíritu, y con esa luz se dice "yo conozco". Por ello, aquellos sabios que buscan el Conocimiento Absoluto, dejan a un lado a la mendiga mente y a su compañera, la razón, y

van en busca del Origen de todo Conocimiento: Dios.

20. Asimismo, sepamos que la mente no es capaz de conocer dos cosas al mismo tiempo[1].

NOTAS:

1. La mente no puede percibir un objeto externo y a la vez percibirse a sí misma. Ello es debido a que no posee luz propia, sino que la "toma prestada" —por así decir— del Omnisciente Señor.

21. De igual modo, si nuestra propia mente fuera iluminada por otra mente superior y así sucesivamente, entonces habría "conocimiento de conocimiento" así como también se daría una confusión de la memoria[1].

NOTAS:

1. Este *Sûtra* indica que no debe buscarse el origen del conocimiento en alguna "mente superior" que resida en nosotros mismos. Una

vez más se nos recuerda que la luz del conocimiento no es hija de la mente, sino que es una Cualidad Divina. Así como la luna no puede crear su propia luz, sino que refleja la del Sol, de igual modo, la mente no puede crear el conocimiento, sino que éste es reflejo de la Luz de Dios.

22. El conocimiento de uno mismo proviene sólo del Auto-Conocimiento, el cual, a su vez, se manifiesta únicamente cuando la mente logra alcanzar la quietud.

NOTAS:

1. Ningún conocimiento adquirido "en el mundo exterior", esto es, en el reino de los sentidos, podrá otorgarnos jamás el Conocimiento de nuestra Real Naturaleza. Recordemos aquí las palabras del Sabio Plotino referidas al Conocimiento de lo Uno (Dios Absoluto) y su oposición con el conocimiento científico (el conocimiento del mundo). Nos dice: *"Cuando el alma adquiere conocimiento científico de un*

objeto, se aleja de lo Uno y deja por completo de ser una; porque la ciencia implica la razón discursiva, y la razón discursiva implica multiplicidad. El alma, en este caso, se aparta de lo Uno y cae en el número y en la multiplicidad. Para alcanzar a lo Uno es, pues, preciso elevarse por encima de la ciencia y no alejarse nunca de lo que es esencialmente Uno; hay que renunciar, por consiguiente, a la ciencia, a los objetos de la ciencia y a todo espectáculo que no sea el de lo Uno" (Ennéadas, VI, 9, 4).

23. La mente, cuando recibe la Luz que le otorga el Supremo Espíritu, y al mismo tiempo es coloreada por ella misma, entonces deviene todopenetrante[1].

NOTAS:

1. *Sarvârtham* significa "todo-penetrante". La quietud de la mente, lograda por la práctica de la meditación, permite que la Conciencia Divina se refleje sobre ella en forma pura y sea capaz de lograr el "conocimiento de todo".

Este es un paso previo al Conocimiento de Dios, en el cual todos los nombres y formas se disuelven en la Unidad de la Conciencia Divina.

24. La mente, aunque se encuentre maculada por múltiples deseos y diversas tendencias, siempre actúa únicamente para el Ser Supremo[1], porque su misma existencia depende del Señor, que es la Única Realidad[2].

NOTAS:

1. Este *Sûtra* se halla pletórico de Devoción y Fe en el Señor. El ser humano, en su paso por el mundo, busca en todo momento retornar a la unión con su Padre Celeste. Cuando el discernimiento aún no ve con claridad, busca a Dios en la ilusión, y por ello no lo encuentra y se compromete con la materia. Sin embargo, aún ese bien ilusorio que anhela, es un reflejo del Bien Celeste al que finalmente ha de alcanzar.

2. La mente, con sus múltiples tendencias e impresiones mentales, se halla siempre inmersa en

la vasta Naturaleza Divina. Cuando la mente se aquieta y desaparecen todos los deseos, se sitúa en su Real Naturaleza, que es el Ser, la Conciencia y la Bienaventuranza Eternas. Mediante el *Yoga* (Unión con Dios) todo cuanto no es Dios se desvanece, y sólo permanece *Brahman*.

25. Aquel que —a través del Discernimiento Espiritual— es capaz de ver la diferencia entre lo que es mente y lo que es Espíritu, deja de considerar a la mente como si fuera el Espíritu Supremo[1].

NOTAS:

1. La ignorancia (*Avidyâ*) es la causa por la cual el ser humano confunde lo Real (Dios o Supremo Espíritu) con lo irreal (el mundo de nombres y formas, la propia mente, el cuerpo, los sentidos, etc.). El discernimiento permite ver con claridad la diferencia entre Dios y la ilusión, y de este modo, la Luz de la Sabiduría disipa las tinieblas de la ignorancia. Para llegar

a este discernimiento espiritual es necesaria la práctica constante y la entrega al Señor.

26. A medida que el Yogi siente una inclinación cada vez mayor hacia el Discernimiento Espiritual[1], entonces, avanza naturalmente hacia el Bienaventurado estado de Kaivalya o Liberación.

NOTAS:

1. *Viveka*. Esta es la primera cualidad del Discípulo, la cual abre las puertas que conducen hacia la Conciencia Divina. El *Sûtra* dice "avanza naturalmente" ya que el alma del Discípulo es elevada hacia las alturas celestes por el Poder del Discernimiento y avanza hacia el Señor en el ligero carruaje de *Bhakti* o Devoción a Dios.

27. Puede suceder que a veces este Sagrado Discernimiento se vea momentáneamente interrumpido. Ello se debe a las antiguas tendencias[1] de nuestro corazón y a los viejos recuerdos que moran en nuestra mente.

NOTAS:

1. *Samskaras*. Son las viejas tendencias arraigadas en nuestro interior, las cuales, muchas veces nos hacen caer una y otra vez en el mundo de la intrascendencia. El discípulo atento debe tratar de luchar contra esas tendencias que lo encadenan al mundo efímero y carente de espiritualidad.

28. El método que debe seguir el Yogi para remover esas antiguas tendencias es el mismo que se utiliza para erradicar los obstáculos mentales, tal como ha sido descripto anteriormente[1].

NOTAS:

1. Este método ha sido descripto en los *Sûtras* 10, 11 y 26 de la segunda parte. En ellos Patañjali nos dice que para purificar nuestro ser debemos practicar las siguientes disciplinas:

(1) *Pratiprasava:* adentrarnos en la cámara interna de nuestro propio corazón.

(2) *Dhyâna:* practicar constante meditación.

(3) *Viveka:* desarrollar discernimiento entre lo Real y lo irreal.

29. El Yogi que ha abandonado todo deseo, incluso el deseo de alcanzar los estados de conciencia más elevados[1], y que se ejercita continuamente en la sagrada práctica del Discernimiento entre lo Real y lo ilusorio, entonces, ese Yogi se halla a las puertas del más elevado estado de Samâdhi, al que los sabios llaman "la nube cuya lluvia es la Perfecta Virtud[2]".

NOTAS:

1. El *Yogi* debe abandonar aún el mismo anhelo por alcanzar la Liberación. Porque éste, aún siendo muy elevado, sigue siendo un deseo, y mientras en el corazón habite el deseo, en él no podrá ingresar Dios en toda Su plenitud. Recordemos las palabras del *Bhagavad Gîtâ: "Logrará Paz, aquel en cuyo interior muera*

todo deseo, como mueren los ríos en el Océano, que, aunque siempre lleno de agua, jamás se desborda. Pero no logrará Paz quien tenga deseos" (Bh. G. II, 70).

2. *Dharma Megha Samâdhi*, esto es, "el *Samâdhi* de la nube que vierte el *Dharma".* Este es el *Samâdhi* que nace de la Perfecta Devoción a Dios. La palabra "*Dharma*" en este caso es "la Perfecta Virtud", la cual no es otra que la Comunión con el Supremo Espíritu.

30. Como resultado de este elevado estado, el Yogi logra la Liberación de todos los obstáculos mentales y la cesación de toda acción[1].

NOTAS:

1. Esto es, la Liberación de todos los *Kleshas* (aflicciones u obstáculos mentales) y de todo *Karma* (acción). Ya que el *Karma* es la causa de los nuevos deseos, y por ende, causa de las sucesivas reencarnaciones en este mundo de dolor.

31. Cuando todas las distracciones mentales han desaparecido, y todas las impurezas del corazón se han extinguido, entonces, el Yogi —a través de la Luz de la Sabiduría— descubre que todo cuanto puede llegar a ser conocido por la mente es algo nimio e insignificante si se lo compara con el Conocimiento Infinito que dimana de la Bienaventurada Iluminación Espiritual.

32. Cuando ello sucede, las Tres Cualidades de la Naturaleza, luego de haber cumplido completamente su propósito —el cual no era otro que el de generar los continuos cambios en el Universo[1]— cesan de existir.

NOTAS:

1. Las tres *Gunas* o Cualidades de la Naturaleza (*Sattva*, *Rajas* y *Tamas*), tienen la función de “hacer girar” al Universo a través de su propio movimiento. El Sabio que obtiene la Iluminación Espiritual, llega a la Unión con el Eterno *Brahman* que trasciende todas las

Cualidades; para él, las *Gunas* y el Universo mismo, cesan de existir, porque sólo ve a Dios. Acerca de ese sublime estado el Señor Krishna nos dice en el *Bhagavad Gîtâ: "Y el que exclusivamente a Mí se consagra por el Yoga de la Devoción, pasando más allá de las cualidades (las Gunas), digno es de llegar al Eterno. Porque Yo soy la Morada del Eterno, del incorruptible Néctar de la Inmortalidad, de la Eterna Justicia y de la Bienaventuranza Perdurable" (Bh. G. XIV, 26-27)*

33. Entonces, al detenerse el movimiento de las Tres Cualidades, la ilusión que nacía de la sucesión de los instantes del tiempo queda finalmente expuesta[1].

NOTAS:

1. *Nigrâhyah* significa "queda expuesta", "se torna evidente" o "es aprehensible". Este término es muy importante. Significa que cuando el ser humano se halla inmerso en el movimiento del mundo fenoménico, se "deja llevar" por dicho movimiento, y no es capaz

de librarse de dicha ilusión. Pero, en cambio, el *Yogi* situado en Dios es capaz de percibir el movimiento aparente de las Cualidades, como alguien que observa serenamente el fluir de las aguas de un río. El Sabio es capaz de tener esta visión, porque conoce la quietud que subyace más allá de la Creación. Y esa Suprema Quietud es Dios.

34. Por último, llamamos Kaivalya o Liberación a aquel Supremo Estado en el cual las Tres Cualidades se disuelven, al no tener ya propósito alguno con respecto al Espíritu. Entonces el Alma asciende a su Verdadera Naturaleza, la cual es la Pura y Bienaventurada Conciencia de la Divinidad[1].

NOTAS:

1. Esta es la Meta Suprema de todo Camino Espiritual. *Kaivalya*, *Moksha*, *Nirvana*, Liberación, *Yoga* o Unión con Dios, son todos términos que indican Aquel estado de Comunión con nuestra Real Naturaleza, que es la Naturaleza de Dios. Es a ello a lo que hemos de

aspirar con todo nuestro corazón a lo largo de nuestro paso por la vida. Recordemos aquí las palabras del *Brihadaranyaka Upanishad:*

"¡Oh Señor!
¡Llévame de la irrealidad a la Realidad!
¡Llévame de la oscuridad a la Luz!
¡Llévame de la muerte a la Inmortalidad!
Paz, Paz, Paz".

Br. Up. 1, 3, 27

Que el Señor nos permita transitar humildemente y con devoción por el Sendero Divino a lo largo de toda nuestra vida.

Aquí finaliza
el Cuarto Capítulo de los Yoga Sûtras titulado:
"La Liberación de la Ilusión"

Aquí finalizan los Yoga Sûtras
Hari Om Tat Sat
Om, Shante, Shante, Shante

ADENDA

LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE

Los Yoga Sûtras de Patañjali han sido comentados por muchos sabios y maestros desde la más remota antigüedad a fin de aclarar su significado y servir de guía para su estudio por parte de los discípulos espirituales.

Uno de los comentarios más antiguos y autorizados es el *Yoga Bhâshya*, es decir, “Comentarios (*Bhâshya*) sobre el *Yoga*”, que fuera escrito por el Sabio Vyâsa. Este comentario a menudo ha sido tomado como referencia para los posteriores.

En su comentario al primer *Sûtra* de la primera parte, Vyasa nos dice con gran claridad que la mente u órgano interno puede pasar por cinco estados o formas.

Esta descripción es especialmente adecuada para conocer cuál es nuestra condición en lo que atañe al desarrollo de la vida espiritual y también para tratar de tornarnos más aptos para la Vida Divina. Estos cinco estados son:

1. *Kshipta:* Mente dispersa. De todos los estados de la mente es el más distraído, ya que en él impera la *Guna Rajas*, es decir la actividad y la agitación. Esta mente dispersa en ningún momento puede quedarse quieta. ¡Apenas comienza a hacer algo lo abandona y empieza otra tarea! Planea hacer muchas cosas al mismo tiempo y a menudo no hace ninguna de ellas. Siempre "salta" de una cosa a otra. Para este tipo de mente es imposible meditar porque nunca está quieta. Si notamos que en nosotros impera esta clase de mente deberíamos dedicarnos a hacer obras buenas y productivas, ¡y tratar de terminarlas! La acción inegoísta (*Karma Yoga*) ayuda mucho a la purificación y finalmente al aquietamiento de la mente.

2. *Mudha:* Mente confusa. Se trata de una mente adormilada y somnolienta. A menudo se deleita en cosas propias del mundo de los sentidos y se adormece en ellos. También tiende a satisfacer los deseos de deleites terrenos. En

este estado mental prevalece la *Guna Tamas* o inercia. No se ve nada con claridad, todo aparece confuso y mezclado. Con este tipo de mente tampoco podemos meditar, sencillamente porque nos dormiríamos o iríamos a vagar construyendo "castillos en el aire". En este caso, lo que deberíamos hacer es tratar de despabilarnos o despertarnos. Al igual que en el caso anterior, las buenas acciones, especialmente aquellas que son manuales, son de gran ayuda.

3. *Vikshipta:* Mente inquieta. Ahora estamos frente a una mente que en ciertas ocasiones se halla serena y en otras agitada, o incluso adormilada. Es decir, en algunos momentos prevalece la *Guna Sattva* (armonía) y en otros toman fuerza las *Gunas Tamas* (inercia) y *Rajas* (agitación). De este modo, a veces se entrega al estudio de temas espirituales y otras veces "escapa" hacia el mundo. Si en nosotros impera este tipo de mente podemos abocarnos con esfuerzo y paciencia a práctica

de la meditación, pero combinándola, como siempre, con las buenas obras dedicadas a Dios. Por regla general este es el tipo más común de mente entre aquellos que comienzan a sentir anhelos de acercamiento al mundo espiritual.

4. *Ekagra:* Mente centralizada. En este caso la mente está mucho más preparada para las prácticas espirituales. ¡Tiene la capacidad de concentrarse en Dios! Esta capacidad de la mente de posarse en el mundo espiritual nace de *Bhâvana*, el sentimiento divino. Es decir, la concentración de la mente en Dios es fruto del amor simple y puro hacia Dios.

5. *Niruddha:* Mente restringida. Aquí la mente se halla totalmente en calma, como las aguas de un lago sereno. En un lago sereno no hay olas, y modo parecido, en una mente quieta ya no hay pensamientos (*Vrittis*). Como la mente se halla serena puede reflejar a Dios Mismo como si fuese un límpido espejo. ¡Aquí

impera la Presencia de Dios en nuestro corazón! Por decirlo de algún modo, el mundo se ha ido, y sólo permanece la Visión Divina. Gracias a este estado de la mente vivificado por el sentimiento espiritual, podemos llegar al *Samâdhi*, es decir, a la sagrada Absorción con Dios.

LOS OCHO PASOS DEL YOGA

1. Yama: Abstenciones
   1. Ahimsâ: No ser violento
   2. Satya: No mentir
   3. Asteya: No robar
   4. Brahmacharya: Continencia
   5. Aparigrahâ: No tener posesiones
2. Niyama: Observancias
   1. Saucha: Limpieza
   2. Santosha: Contentamiento
   3. Tapas: Austeridad
   4. Svâdhyâya: Estudiar las Escrituras
   5. Îshvara Pranidhâna: Devoción a Dios
3. Âsana: Posturas
4. Prânâyâma: Control del aliento vital
5. Pratyâhâra: Recogimiento interior
6. Dhârâna: Concentración
7. Dhyâna: Meditación
8. Samâdhi: Absorción en Dios

GLOSARIO SÁNSCRITO

Abhinivêsha: el deseo de vivir en este mundo manifiesto.

Abhyâsa: método de estudio utilizado en India por el cual se repite una y otra vez una misma enseñanza a fin de fijarla con mayor intensidad en la mente del discípulo. También significa "práctica constante de las disciplinas espirituales".

Acharyas: los Maestros Espirituales; los sabios versados en las Escrituras.

Adisesha: la serpiente celestial, vehículo del Señor Vishnu, símbolo de la Inteligencia Divina.

Âgamâh: las Escrituras Sagradas.

Agami Karma: el *Karma* futuro que generamos con nuestras acciones en la vida actual.

Agni: el Fuego; el *Deva* del Fuego.

Ahamkâra: el ego o la "conciencia de yo soy"; "yoidad"; conciencia de individualidad. Es una de las cuatro funciones del órgano interno

o *Antahkarana*. Se dice que él toma tres aspectos: *Sattvika Ahamkara:* el ego motivado por el sentido de bondad y virtud; *Rajasika Ahamkara:* el ego motivado por la pasión y el orgullo; y *Tamasika Ahamkara:* el ego como una expresión de la ignorancia y la inercia.

Ahimsâ: no-violencia; no herir.

Âkâsha: el primero de los cinco elementos que constituyen el universo; a menudo es traducido como "espacio" o "éter". Los otros cuatro elementos son *Vâyu* (Aire), *Agni* (Fuego), *Apas* (Agua) y *Prithivi* (Tierra).

Aklishtas: los movimientos mentales (*Vrittis*) que no producen dolor.

Âlambana: es un "soporte" para la meditación. Por ejemplo, las formas de los *Devas*, los sonidos sagrados, etc., sobre los cuales se medita.

Âlasya: pereza.

Âlinga: lo que carece de toda característica debido a su gran sutilidad. La Materia en su estado primordial.

Ânanda: Bienaventuranza.

Antarâya: obstáculos mentales.

Anumâna: inferencia.

Aparigrahâ: no tener posesiones.

Aparoksha Jñâna: conocimiento directo de Dios.

Âsana: postura para meditación.

Ashram: lugar donde los Maestros enseñan a sus Discípulos. En él, los estudiantes aprenden las lecciones impartidas por el Maestro, a la vez que realizan labores diversas, tales como el servicio diario a su *Guru*, el mantenimiento y aseo del lugar, el procurar el alimento diario, etc., todo lo cual enriquece y completa la instrucción espiritual. Ya que, bien sabido es en India que sin el correspondiente servicio al Maestro, el valor de la instrucción espiritual es nulo.

Ashtânga Yoga: los Ocho Pasos del *Yoga*.

Asmitâ: el egoísmo.

Asteya: no robar.

Âtman: el Ser o Alma. Denota también al Alma Suprema que, de acuerdo a la *Vedânta Advaita*, es idéntica al Alma Individual. Es la Realidad que se encuentra allende todas las formas manifiestas.

Avatâra: Encarnación Divina. Descenso de Dios sobre la Tierra. De edad en edad, Dios renace sobre el mundo de los hombres para guiarlos en la senda espiritual.

Avidyâ: ignorancia. Ausencia de Conocimiento (*A:* negación, falta de, ausencia de; *Vidyâ:* Conocimiento). Desconocimiento de la naturaleza Real de los seres, que es *Âtman*. Ilusión que no nos permite concienciar la Presencia de Dios. Un término de la filosofía *Vedânta* que denota ignorancia, tanto individual como cósmica.

Avirati: sensualidad.

Ayurveda: un antiguo sistema de medicina hindú. El término *Ayurveda* significa “ciencia de la vida”.

Bhagavad Gîtâ: el Libro más sagrado entre los hindúes. Él se halla dentro de la gran epopeya titulada *"El Mahâbhârata"*, escrita por el Sabio Vyasa, la cual narra las historias de dos familias reales representantes de las fuerzas del bien y del mal, los Pandavas y los Kuravas. Toda la obra gira en torno al Personaje principal, el Señor Krishna, Encarnación de Dios sobre la Tierra, quien, siendo el Maestro del Príncipe Arjuna, uno de los Pandavas, le expone la más sublime doctrina metafísica en los dieciocho capítulos del *Bhagavad Gîtâ*.

Bhakti: devoción a Dios.

Bhakti-Yoga: la Senda del Amor Divino. Según se define en los *Nârada Bhakti Sûtras*: *"Bhakti es intenso Amor por Dios"*.

Bhâvanâ: sentimiento de Amor a Dios.

Bhrânti: las nociones equivocadas.

Bhûtas: los elementos que conforman al Universo.

Brahmacharya: Práctica de la continencia. Se llama *Brahmacharya* al período en el cual el

discípulo (*Brahmachary*) vive y estudia junto a su *Guru.* La palabra *Brahmachary* significa: "El Conocedor de *Brahma*" (*Brahma:* Dios; *Acharya:* Conocedor).

Chitta: la mente. También es "memoria" y "substancia mental".

Chitta Vikshepa: inestabilidad mental.

Daurmanasya: La aflicción mental.

Devas: Dioses; Divinidades; Seres Celestiales. Existen gran número de *Devas* en la India, siendo cada uno de ellos una manifestación visible del Ser Supremo o *Brahman*. Son las Deidades que reciben las plegarias de los devotos. El *Deva* tutelar de una persona a la cual ésta dirige sus plegarias en particular es llamado *Ishta-Devata*.

Dhârâna: Concentración.

Dharshana Alabdha Bhûmikatva: La incapacidad para concentrarse.

Dhyâna: Meditación.

Dukha: dolor.

Dvêsha: aversión.

Ekatattva: la Verdad Una.

Gandharvas: los músicos celestiales.

Ganesha: Deva de la Sabiduría Espiritual. Hijo del Dios Shiva y la Devi Parvati. Es el Escriba Celeste del *Mahâbhârata* y a quien se invoca antes de emprender cualquier nueva obra o estudio.

Saucha: limpieza; pureza.

Gunas: Las cualidades de la Materia, cuyos nombres son *"Sattva", "Rajas"* y *"Tamas".*

Guru: Maestro Espiritual. El *Guru* es quien transmite de generación en generación la Sabiduría Espiritual. El Conocimiento de Dios sólo puede ser transmitido de *"un alma viviente a otra alma viviente"*, de un *Guru* a sus discípulos. Así es como ha llegado hasta nosotros el ancestral Conocimiento de *Brahman*.

Indriyas: los órganos de acción y los órganos de conocimiento, llamados respectivamente *Karma* y *Jñâna Indriyas*.

Îshvara Pranidhâna: devoción a Dios. El cultivo del espíritu de completo auto-sometimiento a Dios. También se lo presenta como uno de los medios para alcanzar el *Samâdhi*.

Îshvara: el Señor del universo. La más elevada manifestación de Dios en el mundo.

Japa: práctica espiritual consistente en la repetición del Nombre del Señor.

Japamala: el rosario de meditación.

Jñâna Indriyas: los órganos de conocimiento.

Jyotismatî: concentración sobre aquello que es luminoso (la Luz de Dios).

Kaivalya: liberación de la Ilusión.

Kâla: el tiempo.

Karma Yogi: el *Yogi* que ofrenda todas sus acciones a Dios.

Karma: acción en general. También se designa por este nombre al fruto que dimana de la acción.

Karma-Indriyas: los cinco órganos de acción.

Karunâ: compasión.

Kleshas: los obstáculos mentales.

Klishtas: los movimientos mentales que producen dolor.

Kriyâ Yoga: el *Yoga* de la acción.

Maitrî: compasión.

Mantras: fórmulas sagradas que invocan la presencia divina. Por ejemplo, *"Om Sri Ganeshaia Namaha"*, *"Om Nama Shivaya"*, *"Om Namo Bhagavate Vasudevaia"*, *"Om Sri Krishnaya Namaha"*, son *Mantras* de diversas Deidades.

Moksha: liberación de la Ignorancia. Es la liberación de la rueda de *Samsâra* o existencia empírica.

Mouna: práctica de silencio.

Muditâ: alegría.

Narayana: el Señor.

Nidra: sueño profundo.

Niyama: observancias.

Om: el Sonido Primordial. El símbolo de *Brahman* por excelencia. Se lo recita al comenzar y finalizar todas las oraciones sagradas. Es el Sonido que contiene a todos los demás sonidos. *Om* es la manifestación de Dios. El *Om* recibe también el nombre de *Pranava* u *Omkâra*.

Oshadhis: hierbas medicinales.

Parabrahman: el Ser Supremo.

Paroksha Jñâna: el conocimiento indirecto de Dios. Es el conocimiento de se adquiere a través del estudio de Libros Sagrados, razonamiento, etc. Es un conocimiento mental. Ver *Aparoksha Jñâna*.

Prakaranagrantas: los tratados preliminares de la filosofía *Vedânta*.

Prakriti: la Materia o Naturaleza. Es el *substractum* del universo que se halla compuesto por las tres *Gunas*.

Pramâda: la negligencia.

Pramana: "medio de conocimiento".

Prâna: el aliento vital.

Pranava: el *Om*.

Prânâyâma: control del aliento vital.

Prârabdha Karma: el *Karma* que se halla activo en la vida presente.

Pratiprasava: "adentrarse en el propio ser".

Pratyâhâra: recogimiento interior.

Pratyaksha: percepción directa.

Purânas: la palabra *"Purâna"* significa "antiguo". Los *Purânas* son antiguos libros de sabiduría de la India, en ellos se encuentran

innumerables historias de *Devas*, Sabios y Maestros. Los dieciocho *Purânas* mayores son divididos en tres grupos: 1. Los que loan a *Vishnu*: el *Vishnu Purâna*, el *Bhâgavata Purâna*, el *Padma Purâna*, el *Nârada Purâna*, el *Garuda Purâna* y el *Varâha Purâna*. 2. Los que loan a *Brahmâ*: el *Brâhma Purâna*, el *Brahmavivarta Purâna*, el *Brahmânda Purâna*, el *Vâmana Purâna*, el *Mârkandeya Purâna* y el *Bhavisya Purâna*. 3. Los que loan a *Shiva*: el *Shiva Purâna*, el *Matsya Purâna*, el *Linga Purâna*, el *Skanda Purâna*, el *Agni Purâna* y el *Kûrma Purâna*.

Râga: apego.

Rishis: sabios espirituales.

Ritambharâ: Conocimiento Esencial, esto es, el estado de Conciencia Divina.

Rudraksha: rosario de meditación.

Sâdhanas: disciplinas espirituales.

Samâdhi: "posesión de sí mismo" o "absorción en Dios". Estado en el cual se contacta con la

Conciencia Divina. Los estados de *Samâdhi* deben ser practicados reiteradamente por todo aspirante a la Unión con Dios con el objeto de purificar su mente y su corazón.

Samâpatti: contemplación profunda.

Samsâra: el ciclo de nacimientos y muertes a que se hallan atados todos los seres en el universo manifiesto.

Samshaya: la duda.

Samskaras: impresiones mentales producidas por la reiterada ejecución de acciones en el pasado. A su vez, nuestras acciones presentes determinarán los *Samskaras* que nos han de regir en el futuro.

Samvega: entusiasmo para seguir el Sendero Espiritual.

Sangadosha: mala compañía; compañía mundana. Es lo que el aspirante debe evitar.

Sankaracharya: el gran santo y filósofo de la *Vedânta Advaita* (788-820 dC).

Santosha: contentamiento.

Sañchita Karma: todo el conjunto de nuestro *Karma* acumulado.

Satsanga: buena compañía; compañía espiritual.

Satya: “verdad”.

Shiva: el *Deva* de la Liberación y la Misericordia.

Shraddhâ: Fe en el Maestro y en las enseñanzas de los Libros Sagrados.

Shushupti: sueño profundo.

Siddhas: Seres Perfectos. Son una clase de seres celestiales.

Smriti: memoria.

Styâna: falta de entusiasmo.

Sukha: placer.

Surya: el *Deva* del Sol.

Sûtra: una enseñanza dada en forma de sentencia breve; de aquí los nombres de algunos

textos fundamentales en filosofía de la India tales como los *Yoga-Sûtras*, *Brahma-Sûtras*, *Narada-Sûtras*, *Shandilya Sûtras*, etc.

Svâdhyâya: estudio de los Libros Sagrados.

Svapna: el estado de sueño.

Tapas: austeridades.

Tattvas: los Grandes Elementos que conforman el Universo. *Tattva* también significa "Verdad".

Upanishads: La sección de los *Vedas* que contiene el más elevado conocimiento metafísico. Ellos son ciento ocho en número, de los cuales, once son llamados los *Upanishads* mayores.

Upekshâ: ecuanimidad.

Vaikuntha: el cielo del Dios Vishnu.

Vairagya: desapego.

Vâyu: el elemento Aire.

Vedânta: literalmente significa "la conclusión o esencia de los *Vedas*" o "Conocimiento Final".

Por *Vedânta* se comprende un importante sistema de filosofía atribuido a Vyasa, basado en los *Upanishads*, el *Bhagavad Gîtâ* y los *Brahma Sûtras*.

Vedas: las Escrituras Sagradas (*Shruti*) de la Tradición hindú. Ellos son eternos (*Nitya*) y sin autor humano (*Apaurusheya*). Vyasa los compiló en cuatro *Vedas*: el *Rig Veda*, el *Sâma Veda*, el *Yajur Veda* y el *Atharva Veda*. El *Rig Veda* es el *Veda* de los himnos de sabiduría. El *Sâma Veda* es una colección litúrgica de himnos. El *Yajur Veda* es la escritura de los ritos sacrificiales. Y el *Atharva Veda* contiene fórmulas mágicas. El *Yajur Veda* es dividido en dos secciones: el *Yajur Veda* blanco (*Shukla*) y el *Yajur Veda* negro (*Krishna*). Los *Vedas* se hallan ordenados en dos secciones llamadas *Mantras* y *Brahmanas*. Las secciones finales de los *Brahmanas* reciben el nombre de *Aranyakas*, y, a su vez, las partes finales de los *Aranyakas* son llamadas *Upanishads*. El *Rig Veda* contiene el *Aitareya Upanishad*. El *Sâma Veda* contiene el *Chândogya Upanishad*

y el *Kena Upanishad*. El *Yajur Veda* contiene el *Isa Upanishad*, el *Taittiriya Upanishad*, el *Brihadaranyaka Upanishad*, el *Katha Upanishad* y el *Svetasvatara Upanishad*. Y el *Atharva Veda* contiene el *Prasna Upanishad*, el *Mundaka Upanishad* y el *Mândûkya Upanishad*.

Vikalpa: imagen ilusoria.

Viparyaya: conocimiento erróneo.

Vîrya: fortaleza o energía.

Vishnu: el Dios Protector del universo y Padre del Amor Universal. Divino Esposo de la Diosa Lakshmi. De edad en edad renace sobre la Tierra para reestablecer el *Dharma* entre la raza humana. El Príncipe Rama y Sri Krishna, son, entre otros, *Avatâras* del Dios Vishnu.

Viveka: discernimiento.

Vritti: modificación de la mente; movimiento mental.

Vyâdhi: enfermedad.

Yama: abstenciones.

Yoga: "Unión con Dios". También se llama *Yoga* a la disciplina por medio de la cual el hombre busca realizar tal Unión con la Divinidad. Además, es el nombre que recibe el sistema de filosofía fundado por el *Rishi* Patanjali.

Yogi: se llama *"Yogi"* al que practica la disciplina del *Yoga*. También se le llama *Yogi* al Sabio Iluminado que alcanzó la Unión con lo Divino.



Bibliografía

Patañjali's Yoga Sûtras. Rama Prasada. Ed. Munshiram Manoharlal, New Delhi.

Śankara on the Yoga Sūtras. Trevor Legget. Ed. Motilal Banarsidass, New Delhi.

Meditation and Mantras. Swami Vishnu Devananda. Ed. OM Lotus Publishing Company, New York.

Light on the Yoga Sūtras of Patañjali. B. K. S. Iyengar. Ed. Thorsons, London.

Yoga Philosophy of Patañjali. Swāmi Hariharānanda Āranya. Ed. State University of New York Press.

A Classical Dictionary of Hindu Mythology. John Dowson. Ed. Routledge & Kegan Paul, London.

Bhagavad Gîtâ. Ed. Hastinapura, Bs. As.

Filosofía Final. Ada Albrecht. Ed. Hastinapura, Bs. As.

El Secreto de la Felicidad: el Amor a Dios. Ada Albrecht. Ed. Hastinapura, Bs. As.

Puranic Encyclopædia. Vetam Mani, Ed. Motilal Banarsidass, New Delhi.

Om Sri Ganeshaia Namaha

Títulos de nuestra Editorial

Obras de Ada Albrecht

LA PAZ DEL CORAZÓN
FILOSOFÍA FINAL
EL EVANGELIO DEL MAESTRO
LOS MISTERIOS DE ELEUSIS
OM, GURU, OM
EL PAÍS DEL MÁS ACÁ
LA LLAMA Y LA LUZ
SANTOS Y ENSEÑANZAS DE LA INDIA
SATSANGA: CUENTOS DE LA INDIA
VUELVE, FRANCISCO, VUELVE
EL SECRETO DE LA FELICIDAD: EL AMOR A DIOS
GUÍA BREVE PARA LA MEDITACIÓN
GÎTÂSÂRA: LA ESENCIA DEL BHAGAVAD GÎTÂ
PSICOLOGÍA: APUNTES FORMATIVOS
SABIDURÍA ESPIRITUAL
ADIÓS A MI RAYI: Palabras de un niño hindú
CUENTOS EGIPCIOS
ÍNTIMAS, DESDE MI CORAZÓN AL SEÑOR - Poemas
BHAKTI SÛTRAS - Con notas pedagógicas

BHAGAVAD GÎTÂ CON NOTAS PEDAGÓGICAS

CUENTOS PARA NIÑOS

LAS AVENTURAS DEL PERRO TOM (Para niños)

MI PRIMER LIBRO DE FILOSOFÍA (Para niños)

NOTAS SOBRE UNIVERSALISMO ESPIRITUAL

SUFISMO: CAMINO DE AMOR A DIOS

GUÍA PARA LA VIDA DIVINA

CÓMO VISITAR A DIOS

Traducciones de Ada Albrecht

SRIMAD BHAGAVATAM - Vedavyasa

COMENTARIOS AL BHAGAVAD GÎTÂ - Vinoba

CHÂNDOGYA UPANISHAD

ISA, KATHA, KENA, MUNDAKA Y PRASHNA UPANISHADS

BRIHADÂRANYAKA UPANSHAD

SVETÂSVATARA, TAITTIRIYA Y AITAREYA UPANISHADS

MÂNDUKYA UPANISHAD CON EL GAUDAPÂDA KÂRIKÂ

EL ÂTMABODHA - Sri Sankaracharya

EL SANATSÛJÂTIYA - Vedavyasa

Libros Sagrados de la Humanidad

BHAGAVAD GÎTÂ - Vedavyasa

EL DHAMMAPADA - Budha

TAO TÊ KING - Lao Tse

CHUNG YUNG - Confucio

YOGA SÛTRAS - Patañjali

EL SERMÓN DEL MONTE - Jesús

Filosofía de la India

MAHABHARATA - Vedavyasa

LAGHU VAKYA VRITTI - Sri Sankaracharya

VEDÂNTASÂRA - Sadananda Yogindra

DRG DRSHYA VIVEKA

GANESHA: EL COMPASIVO DIOS DE LA SABIDURÍA

DIOSES HINDÚES: SUS MANTRAS Y PLEGARIAS

MANUAL DE MEDITACIÓN

EL AVADHUTA GÎTÂ - Vedavyasa

BHAKTI SÛTRAS - Nârada

VIVEKACHÛDÂMANI - Sri Sankaracharya

Mística Universal

LA SENDA DE LA VIRTUD

PLEGARIAS PARA COMENZAR UNA NUEVA VIDA

ENSEÑANZAS DE BUDHA

GUÍA PRÁCTICA PARA LA MEDITACIÓN

DIÁLOGO DE UN MAESTRO Y SU DISCÍPULO

EL NÉCTAR DEL SRIMAD BHAGAVATAM

TÍTULOS

ENSEÑANZAS DE MEISTER ECKHART
ENSEÑANZAS DE LOS UPANISHADS
POEMAS DEVOCIONALES - Martín Satke
ENSEÑANZAS DE LOS MÍSTICOS DEL ISLAM
EL GANAPATI UPANISHAD
PLEGARIAS AL SEÑOR GANESHA
DEL BIEN Y DE LO UNO - Plotino
LA ESENCIA DEL ARTE DE LA ORACIÓN - Teófano el Recluso
ENSEÑANZAS DEL SABIO KAPILA - Vedavyasa
LA CANCIÓN DEL SEÑOR (en versos) - Martín Satke
POESÍAS MÍSTICAS - Martín Satke
EL TRATADO DE LA UNIDAD - Ibn Al' Arabi
EL ALIMENTO: DÁDIVA DIVINA - Isaac Wolpin
LAS PARÁBOLAS - Carlos Polyga

Los Principios de la Fundación Hastinapura

1

Reconocer, promulgar y enseñar la existencia de Dios y la esencia divina-espiritual del ser humano, utilizando para ello el universalismo espiritual.

2

Concienciar la fraternidad naturalmente existente entre los integrantes de la familia humana, y educir una actitud de respeto hacia los diferentes credos religiosos, razas, costumbres, etc., así como también hacia las demás criaturas de la creación.

3

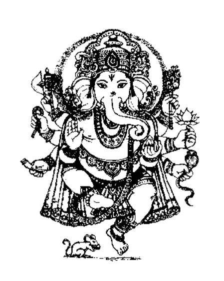
Cultivar el estudio de las religiones, ciencias, artes y filosofías, siempre que ello sea conducente a la elevación espiritual del hombre.

Nuestras direcciones

Librería Ganesh: Gallo 1571, C. Fed. - Tel. 4823-0609
Escuela Ganesh: Güemes 2981, C. Fed. - Tel. 4824-6680
Karuna: Educación Veterinaria: Gallo 1525 - Tel. 4823-8792
Escuela de Música Sta. Cecilia: La Nación 5110 - Tel. 15-6103-8709
Editorial Hastinapura: Riobamba 1018, C. Fed. - Tel. 4811-9342
Filial Riobamba: Riobamba 1018, C. Fed. - Tel. 4811-9342
Filial Belgrano: Av. Cabildo 1163, C. Fed. - Tel. 4784-3341
Filial Flores: José Bonifacio 2374, C. Fed. - Tel. 4612-7280
Filial P. Centenario: Av. Corrientes 4608, C. Fed. - Tel. 4866-0304
Filial Villa del Parque: Nazca 2184 - C. Fed. - Tel. 4581-6820
Filial Barrio Norte: Tucumán 1762, C. Fed.- Tel. 4373-5883
Filial Almagro: Av. Rivadavia 3687, C. Fed. - Tel. 4863-0335
Filial Boedo: Av. San Juan 3679, C. Fed. - Tel. 4931-5971
Filial Pque. Chacabuco: Av. Asamblea 990, C. Fed. - Tel. 2101-6274
Filial Villa Devoto: Av. Fco. Beiró 4915, C. Fed. - Tel. 2067-6925
Filial Monserrat: Chile 1437, C. Fed. - Tel. 4381-2096
Filial Lomas de Zamora: Balcarce 290 - Tel. 4292-0581
Filial Avellaneda: 25 de Mayo 27- Tel. 5290-7856
Filial San Isidro: Av. Centenario 334 - Tel. 4742-9284
Filial Ramos Mejía: Pueyrredón 448 - Tel. 4464-7283
Filial Lanús: 9 de Julio 1210 - Tel. 4247-5227
Filial Francisco Álvarez: La Nación 5110 - Tel. 15-6485-9123

Filial Baradero: Gallo 473 - Tel. (03329) 48-0683
Filial Mar del Plata: 25 de Mayo 3651 - Tel. (0223) 473-7436
Filial Neuquén: Sgto. Cabral 598 - Tel. (0299) 442-9757
Filial Cipolletti: Brentana 385 - Tel. (0229) 15-628-2952
Filial Gral. Roca: Sarmiento 1891 - Tel. (0298) 15-433-5358
Sub-Filial Bariloche: El Chilco 425 - Tel. (0294) 452-6829
Sub-Filial San Pedro: B. M. Moreno 249 - Tel. (03329) 15-63-9500
Sub-Filial Ing. Maschwitz: Los Andes 242 - Tel. (0348) 444-1273
Sub-Filial Navarro: Calle 22 Nro 484 - Tel. (02272) 43-0841
Sub-Filial Tandil: 25 de Mayo 566 - Tel. (0249) 15-424-4750
En Uruguay: Daniel Muñoz 2231, Montevideo - Tel. 2408-0433
En Bolivia: Ecuador 1999, La Paz - Tel. 242-4145
En Colombia: Carrera 6ta Nº 46-14, Bogotá - Tel. 483-6727
En Colombia: Carrera 12A Nº 3-61 P. 4, Cali - Tel. 312-419-9276

www.hastinapura.org.ar





Este libro se terminó de imprimir
en Agosto de 2020
Cotagaita 650 - Wilde
Buenos Aires - Argentina
5435-0734